LA SCOLA SALERNITANA

Per Acquistare, e custodire la Sanità,

Tradotta fedelmente dal verso Latino in Terza Rima piaceuole volgare,

Dall'Incognito Academico Viuo Morto.

CON LI DISCORSI

DELLA VITA SOBRIA

DEL SIGNOR

LVIGI CORNARO.

IN VENETIA, M. DC. LXXVII.

Appresso Benedetto Miloco.

CON LICENZA DE' SVPERIORI.

TAVOLA
Dello Cose.
NOTABILI.
Che si contengono nella presente Opera.

De i

Il fine della Tauola.

SCOLA SALERNITANA

Tradotta dal verso Latino, nella terza rima piaceuole volgare per l'incognito ingegno. Accademico Viuo Morto.

CAPITOLO PRIMO.

SIGNOR quel giorno che di quì partisti,
Solinghi ci lasciasti in questo lito;
Nè mai più a riuederci tù venisti.
Caro patron hò dal Commun vdito;
Che generoso sei, e di gran cuore;
Che sei gentil, e caualier compito;
Però confesso, che al tuo gran valore;
E la tua gentilezza son restato
Schiauo perpetuo, & humil seruitore.
Signor più volte scriuerti hò pensato,
Mà per mancarmi causa, ouer soggetto;
Di scriuerti sin'hor hò tralasciato.
Perciò mentre a dormir andauo in letto
A i tanti del presente, pensai cosa
Scriuer, che ti darà forse diletto:
Mà dubbioso restai se in rima, ò in prosa
Scriuer doueuo questa (dirò) historia;
La qual hò letto senza, e con la glosa.

Pur

Pur per maggior honor, e laude, e gloria
Io mi risolsi scriuerla in terzetto:
Acciò più s'impri messe in la memoria.
Letto, e riletto dunque vn mio libretto
Latinamente scritto l'hò tradutto
Ne l'Italian ser mon nostro diletto.
Doue dice, ch'vn dì il collegio tutto
Fisico di Salerno scrisse a vn Sire,
Che d'Anglia fù patron insin da putto.

Di certi affetti d' animo, e d' alcuni rimedi generali.

Dicendo ò Rè noi ti mandiamo a dire,
Se brami conseruarti forte, e sano,
Leua i pensier noiosi, e lascia l'ire.
Beui leggier, cena da Cortigiano
(Voglio dir poco,) e dopò le viuande
Stà desto, e'l sonno fuggi meridiano.
Non ritener l'orina, e le mutande
Spesso calare non ti grauarai;
Quando il corpo ti chiami a quelle bande.
Se queste cose bene osseruarai,
Io t'assicuro, e dico chiaramente.
Che sano, e longo tempo tù viurai.

di trè rimedi in luogo de Medici,

Se ti mancasse mai ogni Eccellente
Medico, e ogn'altro Fisico Profetta
Trè medici ti dò quì di repente,
E te gli voglio dar da ver Poeta,
Tuoi Medici saran, e medicina
Quiete, allegrezza, moderata dieta.

Per confortar il ceruello.

Leuato, che sarai ogni mattina
Con l'acqua fresca laua gli occhi, e mani,
Poi vna breue f. spasseggiatina,
Non reputar questi ricordi vani,
Destira i membri tuoi con gentilezza,
Tutti gli auisi miei son buoni, e sani,
Pettina ancora il capo con destrezza,
Frega li denti, percioche il ceruello
Da queste cose prende gran fortezza,

Vn

Vn Rio, vn Lago, vn Ponte, vn Fumicello,
Vn specchio, vn Prato, e qu'l si sia verdura
A gli occhi dan conforto, & al ceruello.
La man ne i monti trouarai pastura
A gli occhi, e verso sera cercarai
Fonti, e ruscei per colli, ò per pianura.
Con cura grande tù ti guardarai
Dal sonno dopò pranso, ò meridiano,
O nullo, ò breue dunque lo farai.
Non creder, ch'io ti dica questo in vano:
Perche t'adporta questo traditore
Quattro gran mali guarda s'è inhumano;
Febre, e pigritia ti dà con dolore
Di testa con catarro l'assassino;
Cosi s'auanza a dormir in quell'hore.
Non ritener il vento l'intestino
(Per forza dico) mà come si sia
Lascialo andar, dica che vuol Pasquino.
Vertigine t'apporta, e idropisia,
Spasmo (se'l tien) con colico dolore;
Però fa come fan quei di Galia.
Benche la cena sia di tuo sapore
Fà, che sia breue sempre la tua cena;
Per non sentir la notte alcun rancore.
Che se tù ceni molto molta pena
Nel stomaco godrai tutta la notte:
Credi ciò, che ti dice la mia vena.
Non mangiar mai se pria non son concotte
Le viuande, che dianzi tù prendesti:
Di lor sia vacua la ventrona botte.
Mà perche penso, che tù mi diresti
Come potrò giammai giusto sapere,
Se i cibi presi dianzi sian digesti
Rispondo, come sentirai tu hauere
Gran fame, e viua brama di mangiare:
All'hor è tempo di mangiar, e bere.

Per ricrear la vista.

del dormir il giorno.

del ritener il vẽto, ò flato

della cena

Tempo di mangiare.

Persici,

Alcuni cibi Malinconici.

Persici, pomi, e peri lascia stare,
Latte, formaggio, e la carne salita
(Se puoi) di queste cose non gustare
Carne di ceruo arrosto ouer bollita,
Di Lepre, Capra, e Boue non ti piaccia;
Benche ti paia al gusto saporita.
Tutt'i sudetti cibi da te scaccia,
Che sono pieni di maninconia;
Et a gl'infermi fan sempre la traccia;

Certi cibi buoni nutrittiui.

Oui ben freschi, e vin, che rosso sia
Mà chiaro e buon, e buoni grassi brodi
Conzi con qualche buona spetieria;
Questi son cibi buoni, sani, e sodi
Di buona digestion, e nutrimento;
Di questi deui vsar in tutt'i modi.

Altri cibi che nutriscono, & ingrassano.

Nutre, & ingrassa lo pan di formento,
Il latte, e formaggio tenerino;
Credi al mio dir perche certo non mento
Li testicoli, e'l nostran Porcellino,
Le midolle, i ceruelli, e da ber l'oua,
Per ingrassar sono rimedio fino.
A l'istesso nutrir anco ti gioua
Fichi maturi, e l'vne ben recenti;
Di queste cose gli è certa la proua.
Quel cibo, che ti và più per li denti
(Al gusto voglio dir,) e'l dolce vino,
Per ingrassare son molto eccellenti.
Se brami (Sire) vn vino peregrino,
Che vino sia da Rè, da gran Signore;
Hor te l'insegna questo libriccino.

Proprietà del buon vino.

Fà che perfetto sia ne lo sapore,
D'ottimo odor, splendente, e colorito:
Di chiaro, bello, e rubrico colore.
Fà che il tuo vin sia grato, e saporito,
Formoso, freddo, fresco, anco fragrante,
Forte, cioè potente, ouer ardito.

Li

Li Vini bianchi dolci in vn'istante,
D'ogn'altro vino più gratiosamente
Nutrimento ti dan buon', e galante.
Mà se berrai vin rosso grauemente,
Ti stringe il corpo di mala maniera:
T'inturbida la voce incontinente.
Hor qui ti lascio con la buona sera.

del vino bianco dolce.

del Vino Rosso.

CAPITOLO SECONDO.

PVò far il mondo: gli è leuato il Sole,
Nè punto di cotesto accorto m'era:
E non hò scritto ancor quattro parole.
L'aglio, la Ruta, il Rauanel, le Pera
(Seluatiche però,) e la Nocciola,
E la Theriaca ancor per ragion vera;
S'alcuna mandarai giù per la gola,
Ciascuna ti sarà gran medicina
Contra venen, così dice la Scola,
L'aria vuol esser monda, chiara, e fina,
Habitabile ancor, e non infetta:
Non habbia alcun'odore di latrina.
Se per l'hauere beuuto a l'indiretta
La sera troppo vin ti senti male:
Fà questa, che ti dico mia ricetta.
La mattina a buon'hora lo boccale
Alza di nuouo, e non hauer timore:
Che questo è buon rimedio, anzi fatale,
Genera il vin miglior miglior humore,
Il vino nero rende il corpo pegro;
Vecchio sia'l vino, chiaro di colore.
Sia maturo, sottil, guardisi l'egro.
Sia temperato, e'n gotto saltellante:
Poco beuuto ti tien sano, allegro.
Scriue quel gran Guerrier di Sacripante.
Che forte non vuol esser la Ceruosa:
L'istesso afferma ancor il nostro Dante.

Alcuni rimedi contra veneni.

Dell'Aria.

del troppo bere.

Del Vino migliore.

della ceruosa.

Sia

Sia netta, chiara, e bella come rosa,
   Di buon grani fatta, e sia ben cotta;
   Vecchia, e beuuta come da vna sposa.

Quando si de mãgiar in ciascuna stagione.

Per conseruar la sanità incorrotta,
   La Primauera poco mangierai;
   E men l'Estate (scriue vna Marmotta.)
Da frutti de l'Autun ti guardarai.
   Che la lor quantità non ti dia morte:
   Mangia l'inuerno quanto tu vorrai.

Corretiui del vino.

A caso vn giorno mi guidò la sorte
   La Saluia, Ruta, e de la Rosa'l fiore
   Veder nel vin d'vn tal, ch'era di Corte.
Di ciò la causa chiesi a quel Signore.
   Mi disse fratel mio, lo vino tale
   Conforta lo ceruel, conforta'l cuore.
L'herbe due prime leuano ogni male,
   C'hauesse il vin: la terza cosa poi
   Scema l'amor lasciuo, e sensuale.

Contra la nausea Marina.

Beui vn po d'acqua salsa (se tu vuoi)
   O in acqua'l vin inanti, ch'entri in mare;
   Che vomito patir poi tu non puoi.

Per far buona salsa.

Tutte ste cose deui insiem pestare,
   Saluia, Sal vin, Pepe, Aglio, Petrosello:
   Se salsa buona, e sana brami fare.
Ma sappi, che'l valente Donatello,
   Dice per vin s'intende sol l'agresto;
   O forse il sugo ancor di Limoncello.

del lauarsi le mani

Sempre dopò mangiar fa, che sij presto,
   A lauarti le man; perche ne senti
   Doi beni ha quest'atto così honesto.
Netti le palme, e fin di sopra a i venti
   La vista acuta, e gli occhi braui:
   Lauar spesso le man fa, che non stenti.

del pane.

Scriue il colleggio, de'dodici Saui.
   Che il pan caldo non sia, nè troppo duro:
   Nè come quel, che si mangia in le naui.

Sia leuitato, e di gran schietto, e puro,
Ben cotto, sia spongoso, anco leggiero:
Salato vn poco sarà più sicuro.
S'insuppi presto dentro lo bicchiero,
La crosta lascia star perch'e nociua;
Quest'è del pan perfetto il mio pensiero.
Del pan la crosta sonza, ch'io lo scriua,
Colera adusta fa ne'corpi humani:
Così dice, & afferma appunto il Piua.
Da carne di porcel fà t'allontani.
(Se non hai vino) che la pecorina
In tal caso ti dà cibi più sani:
Ma se tu giungi il vin a la porcina
(Ciò scriue vn cuoco, ch'è garzon de l'hosto)
Ti sarà cibo buon, e medicina.
Vieta l'orina, e solue il ventre il mosto,
Genera pietra, al Fegato poi nuoce,
Et a la Milza ancor (scriue l'Ariosto.)
A pasto acqua non ber, perche la foce
Del stomaco raffredda grauemente;
E fà, che'l cibo preso mai si coce.
La carne di Vitel molto eccellente
E per nutrir, nè credo la migliore
Ritrouarai da l'Ostro a l'Occidente:
La Gallina, e'l Cappon han buon sapore,
Son buone carni come la Pernice;
Cibi regali sono, e da Signore;
Buona è la Starna, Merla e Coturnice,
La Tortora, la Quaglia, l'Amarello:
E vn'altro vccello, ch'è chiamato Orice.
Buono è'l Faggian, il Tremolo, il Frigello,
L'Ortigometra ancor, e'l Colombino:
Nobile è'l Tordo, sano, e buon'vccello:
Se'l Pesce è sodo, piglial picciolino,
Perch'è miglior: ma piglialo grandone,
Se sarà molle, e'n carne tenerino,

della carne porcina.

Del Mosto.

Del ber acqua a pasto.

della carne di Vitello.

Alcuni buoni vcelli.

de i pesci in generale.

E buon

Alcuni buoni pesci.

E buon il Luzzo, il Persico, & il Carpione
La tinca, e lo Stoc fisch dice la scola:
Mà non mi piace questa opinione.
Hor per dirti i miglior, odi parola,
Lo Sfoglio, è buon, la Passera, la Trutta,
La Raza, lo Marsion: ciò non è fola.

dell'Anguilla, e del Formaggio.

E pessima l'Anguilla, sconosciuta
La sua malitia, perche gl'è golosa;
Nuoce a la voce, mà non è temuta.
Il Cascio, e questa offende vuol la glosa,
S'appò non beui, e ribeuendo beui;
Attestano li Fisici tal cosa.

Del bere a pasto, e della vuoua.

Ber poco, e spesso a pasto sempre deui;
Sian fresche l'oua, che vorrai mangiare,
Tenere ancor, bianche come neui.

Del Pisello.

Voglio il Pisel (Signor) hora laudare.
E insieme biasimar, perche è nociuo.
Con la pelle, e ventoso più d'vn Mare,
Mà leuata la scorza resta priuo
D'ogni malitia, & è molto migliore;
Il mangiarlo così non ti sia schiuo.

del latte.

A marci il latte è buon (scriue vn Dottore)
Di Capra, e giouai poi lo Camellino
Il vanto porta, & il secondo honore.
Più d'ogn'vn'altro nutre l'Asinino,
Gusta, & ingrassa quel di Vaccarella;
E dopò tutti segue il Pecorino.
Mi disse vn giorno certa Vecchiarella,
Figlio s'hai Febre, ò se ti duol la testa,
Lascia ogni latte, perch'è cosa fella.

del Butiro.

Solue il Butiro, e ti fà alzar la vesta
Per il corpo seruir, e inumidisce?
Per maturar rimedio buon t'appresta

del Siero.

Incide il Siero (come vn Greco scrisse)
Ei laua, purga, e passa facilmente;
Intesi questo già dal cauto Vlisse.

Il

Il Cascio fresco solue leggiermente
Lo corpo humano, perch'è freddo assai:
Il vecchio fà'l contrario omninamente.
Gl'è duro a digerir, se non lo sai,
Poco co'l pan è cibo buon a sani:
Chi non è sano non ne mangi mai.
Ch'io sia nociuo voglion sti Gratiani,
Il Cascio disse vn giorno à vna ricotta;
Nè sanno lo perche sti cortigiani.
Il Cascio ti conforta a tutta botta:
S'hai lo stomaco debole, e languente,
Mi disse già vn Fachin, ch'è cosa ghiotta,
S'hai discorenza mangial parcamente
Inanti pasto: e dopò se tù andare
Non puoi del corpo attesta ogn'Eccellente.
Già dissi a pasto come deui vsare
Ber poco, e spesso; hor odi in cortesia,
Trà pasto non ber mai per n'ammalare.
Dopò le carni il cascio in mensa sia,
E dopò i pesci mangiarai la noce;
Ch'ella ti giouarà con leggiadria.
La prima gioua; la seconda nuoce,
La terza (se tù mangi) ti da morte;
Perch'è maligna, e di venen feroce.
La prima è la moscata; è l'altra sorte
La Nocciola, ò commune: terza poi
E la Mettella venen crudo, e forte.
Se mangi vn'Ouo, quattro, trè, ò doi
(Sire) dopò ciascun beui vn pochetto:
Così s'vsa di fare trà di noi.
Ma perche parmi, che mi doglia'l petto
Dal scriuer lungo, e dal poco dormire:
Perciò pian piano me ne vado in letto.
A Dio Signor, a riuederci Sire.

Del Formaggio.

Il Cascio di se stesso.

Modo di bere.

Del Formaggio, e della noce dopò pasto.

CAPITOLO TERZO.

ECco l'Aurora, ò là: bisò leuare
Di letto: mà vò pria certo vn bicchiero
Votar per poter meglio ragionare.

Del Pero.

Fà, che tù beua sempre dopò il Pero;
Contra venen la noce è medicina:
Le pora senza vin son venen vero.
Se il Pero dunque fà tanta ruina,
Maledetto sia lui, e sua semenza:
Così dice la Scola peregrina.
Il Pero cotto affatto resta senza
Malitia, & è rimedio buono, e sano;
Lo stomaco ti sgraua in eccellenza.
Crudo l'aggraua, è cibo fello, e strano,
Aggiungi al Pero il pomo, ouer il vino:
Mangiato'l pomo solui il ventre, e l'ano.

Delle Ciregie.

A le Ciregie (sire) hora m'inchino,
Quali trè beni dan con leggiadria:
Verle, e Marasche intende'l mio latino,
Sangue perfetto fan non è bugia,
Pel stomaco purgar son di gran prezza:
L'osso, ò'l nocciol la pietra leua via.

Delle Susine.

Son fredde le Susine, e con prestezza
Soluono'l corpo, pur, che sian mature;
E tanto più, quant'hanno più dolcezza.

Delle Persiche, dell'Vua, e dell'Vua passa.

Mangia co'l Mosto le Persiche pure,
Ch'è cibo buono, e san: sì come ancora
L'vua frescha con noci vecchie, e dure.
La Passerina tosse ti ristora:
Mà t'offende la milza grauemente,
E le focose reni assai risora.

Del Fico contra le scrofe.

S'Empiastro fai co'l Fico gentilmente,
Leui le scrofe, ghiande, e li tumori,
Ch'intorno al collo nascon facilmente.

Le

Le Nespole mature son migliori, | *Delle Nespole.*
Che le durore; e fan tutte orinare;
Stringono'l corpo, asciugano gl'humori.
Fà andar del corpo il Mosto senza pare, | *Del Mosto.*
Il ventre gonfia; e s'egli è ben racente
Orina molta ti fà generare.
Gli humori grossi nutre grandemente, | *Della Ceruosa, e dell'Aceto.*
E forze assai ti dona la Ceruosa;
Genera carne, e sangue nobilmente.
Incita l'orinar, e con gratiosa
Maniera, e modo solue, & ensia'l ventre
Infrigidisce ancor, scriue la glosa.
L'Aceto fredde, e secche haue le tempre,
Scema lo sperma, e dà maninconia;
Li troppo grassi ti smagrisce sempre.
Per le persone magre è cosa ria;
Nuoce à li nerui, disse vn'Architetto,
Credilo pur, che non è frenesia.
La Rapa offende'l stomaco, & il petto, | *Delle Rape.*
Fà vento assai, e prouoca l'orina,
Così in la Scola io hò studiato, e letto.
A i denti ancor t'apporta gran ruina,
Se mal cotta la mangi, e fà dolore
Nel corpo sia di sera, ò di mattina.
D'ogni Animal è molto duro il cuore | *D'alcune parti degli Animali.*
A digerir sì come'l ventricello;
Di cui l'vltima parte è vn pò migliore.
La lingua è sempre cibo buon, e bello
Di facil digestion, & il Polmone;
Di gallina non c'è più san ceruello.
Hor odi in gratia (sire) il mio sermone;
Il seme di Finocchio scaccia'l vento | *Del seme di Finocchio.*
Cō suono tal, che par proprio vn trombone.
Febre, e venen ei strugge in vn momento, | *Dell'istesso.*
Stomaco purga, e fà sottil la vista;
Sì che vedi lontan ben miglia cento.

Dell'Aniso.

L'Aniso ancor portai ne la tua lista,
Ch'è buon'à gl'occhi, e l'stomaco conforta:
Et il più dolce non è cosa trista.

Del Spodio, cioè radice di canna abbrucciata.

Tù stagni il sangue con via breue, e corta,
S'abbruci de la canna la radice:
Che spodio poi si chiama, dice il Porta.

Del Sale.

Senza del sale trouo, che non lice,
Dar da mangiar à qual si sia persona:
Chi mangia senza sal, mangia infelice.
La mensa senza sale non è buona
Scaccia'l venen, l'insipido assapora:
Questo lo sanno ancor quei di Lisbona.
Le cose salse son nociue ancora
A gli occhi, e'l seme scemano vitale.
Rogna, e prurito fanno ad hor'ad hora,

De i sapori.

Il trattar de i sapori non fia male.
Perciò l'acuto, e'l salso, anco l'amaro
Calidi son per ragion naturale.
Li frigidi Signor hora t'imparo,
Che son l'acerbo, l'aspro, l'acetoso.
Cotesti non son buoni di Genaro.
L'insipido è temprato, e l'ontuoso
Sì come ancor il dolce: onde ti dico,
D'essi non ti mostrar giammai schiuoso.

Della suppa in vino.

La suppa in vin [mi disse vn caro amico]
Fà quattro beni, e sempre a colatione
Da ogn'vn certo s'vsaua al tempo antico,
Netta li denti [ciò non è canzone)
Assotiglia la vista, fà padire.
Gli humor superflui scaccia del ventrone.

Della dieta.

Circa poi del mangiar deui seguire
[S'hai Sire] dieta alcuna tua morale.
L'ordin tuo natural non preterire.
Non la romper ti dico, che fai male,
Hippocrate di ciò fia buono teste,
Là doue tratta ancor de l'Orinale.

Se tù la rompi ti verrà la peste
(Scriue il detto Dottor,) e dice ancora,
Che per ſtar ſan è rimedio Celeſte.
Se medichi con dieta t'a ualora,
Perche non c'è miglior medicamento,
Mà ſenza lei mal curi, e t'inhonora.
Deue il Medico buon eſſer intento,
Ad oſſeruar la quantità del vitto:
Se vuol leuar l'infermo di tormento;
Quante volte cibar debba l'afflitto
Il doue, il quando, il cibo, e qualitade,
Che lui deue penſar io trouo ſcritto.
Nè alcuna trouo in ciò contrarietade
Giammai ſia ſtata trà Medici buoni,
Nè in la paſſata, nè in coteſta etade.
Trà tanto vuò mangiar quattro bocconi.

Ordini circa la dieta.

CAPITOLO QVARTO.

CErto mi ſento in ton hor, c'hò diſnato,
Tutto giocondo, e pieno d'allegria:
Torno dunque a la ſcola, c'hò laſciato.
Per lubricare t'apre ben la via
Del caulo il brodo; mà poi la ſua foglia
Per il corpo ſerrar tien vigoria.
Se vuoi andar del corpo ſenza doglia, (do:
Mangia'l caulo mal cotto inſiem co'l bro-
Che te ne cauarai certo la voglia.
Per far andar la Malua anco ti lodo
(M'intendi ſire) ò ſue radici trite:
La Malua a menſtrui preſto ſolue il nodo.
La Menta mente, ò là di gratia vdite,
Se li vermi ſcacciar non è potente;
Che nel ſtomaco, e ventre ti fan lite.

Del Caulo.

Della Malua.

Della Menta.

Della Saluia, e di sei rimedij contra la Paralisia:

Perche di gratia muor l'huomo souente;
A cui la Saluia nasce nel giardino;
Soluetemi tal dubbio chiaramente.
Perche contra la Morte, ò suo destino
Non è ne gli horti alcun medicamento.
Cosi m'han detto vn Vecchio, e Fanciullino;
D'acuta febre leua ogni tormento
La Saluia, e de le man scaccia'l tremore;
A debil nerui è gran solleuamento.
Sanan lo paralitico dolore
Sei cose tali, quali hora racconto
Co'l nome proprio, che sctiue l'autore.
Saluia, Artemisia, co'l Castorio apponto;
Primulauera, Nasturtio, e Lauanda;
Queste son sei, se tù fai ben il conto.

Della Rutà:

La Ruta và gloriosa in ogni banda,
Perche la vista rende molto acuta;
E de gli occhi il caligo affatto sbanda.
Se cruda, e fresca mangiarai la Ruta,
T'assottiglia il veder, ti fà sagace.
Non è la virtù sua ben conosciuta.
Di Venet anco la focosa face
A l'huomo smorza; & à la donna cresce;
Sò certo, che'l mio dir non è fallace.
Il dir quest'altra ancor non mi rincresce,
Che la sua decottion li pulci vccide;
E fà, che dal suo nido ciascun esce.

Delle Cipolle:

Trà Medici concordia alcun non vide
Giammai fin'hora in quanto à le cipolle;
Cotesto afferma ancor il buon Euclide.
Il Prencipe Galeno scrisse, e volle,
Che sian buone a Flemmatici: e nocine
Sian à biliosi; e nutrimento folle.
Asclepiade ancor attesta, e scriue,
Ch'al stomaco son buone; e bel colore;
Facciano tutto contrario a quel d'Oliue;

Tien

Tien la cipolla pesta quest'honore.
Che se freghi con lei pelata testa;
Rinascer fà i capelli con valore.

La Senape, signor, lagrime desta,
E calda, e secca; al venen fà la traccia;
Per il capo purgar è molto lesta.

Della Senape.

La porporella viola non ti spiaccia,
Ch'è contra l'vbbriachezza;
Del Capo, e la grauezza ancora scaccia.

Della viola purpurea.

La porpora, ch'è in mezo del suo fiore
Lo mal caduco sana con destrezza.
Dioscoride gli dà cotesto honore.

A gli agri dona'l sonno con prestezza
La buona Ortica, e leua insiem'insieme
Il vomito, con lor grande allegrezza.

Dell'Ortica.

Gioua co'l mele de l'Ortica'l seme
A Colici dolori grandemente;
Ciò intesi vn giorno da Matusaleme.

La tosse vecchia cura brauamente
Spesso beuuta, e'l freddo del Polmone
Discaccia; se l'historia in ciò non mente.

Del ventre li tumori con ragione
Risana, & ogni mal articolare
Allegerisce assai, scriue Varrone.

Dal tuo petto la Flemma puoi scacciare
Con l'herba Isopo; qual cotta con mele
Gli affetti del Polmon suol medicare.

Dell'Isopo.

Gli è forza ancor, ch'adesso io ti riuele,
Come à la faccia dona bel colore
Rosso, e contrario in tutto a quel del fiele.

Lo Cerfoglio tritto hà gran vigore
Misto co'l mele per ben medicare
Il Cancro, che suol dar tanto dolore.

Del Cerfoglio.

Il lateral dolor suol risanare
Co'l vin beuuto, & al vomito gioua;
Lo ventre sciolto ancor sà conseruare

Dell'Eunula Cãpana.

De L'Eunula Campana è certa proua:
  Ch'à gli precordi gioua, e gli risana:
  E scaccia'l mal, ch'in esse parti coua.
Losugo di quest'Eunula campana
  Con quello de la Ruta se berrai:
  Se rotto sei, tal mal da te allontana.

Del Puleggio.

La nera bil ancor discacciarai,
  Mentre beui il Puleggio con il vino:
  A le gotte quest'herba gioua assai.

Del Nasturtio.

Il sugo di Nasturtio è molto fino,
  Del capo per fermar la pelarella;
  Imparai questo già da vn saracino.
L'istesso sugo con maniera bella
  Leua'l dolor de'denti: e presto cura
  Co'l miel le broze, e fà pelle nouella.

Della Celidonia.

La Rondinella semplicetta, e pura
  Con diligenza grande suol cercare
  La Celidonia: e doue n'è ne fura.
Perche il veder con essa suol donare
  A suoi pulcini (come Plinio attesta)
  Là doue di quest'herba suol trattare.
E di più dice, ch'ella è molto lesta
  Per far rinascer gli occhi à detti vccelli.
  Quando anco vsciti fosser de la testa.

Della Salice.

Se ne l'orecchie hai certi vermicelli,
  Del salice lo sugo gli dà morte:
  S'aspergerai con esso tutti quelli.
Cuoci la scorza sua in aceto forte,
  Ch'ogni porro, che hai presto suanisce.
  Se con lei tocchi con maniere accorte.
Beui con acqua il fior, ch'infrigidisce,
  Et essica di Vener gl'appetiti:
  Lo generar affato prohibisce.

Del Zafferano.

Il Zafferano fà gl'huomini arditi,
  Conforta, allegra: e'l Fegato custode,
  Rinforza i membri debili, e sopiti.

Pe

Per secondar il Porro è molto prode.
(Le donne dico ;) e se'l poni nel naso,
Ti stagna'l sangue con sua molta lode.

Del Poro.

Il Pepe nero t'apre ben il vaso
Escrementitio, e la flemma subduce:
Per far ben digerir gl'è giusto il caso,

Del Pepe

Lo pepe bianco effetto buon produce
Al stomaco, à la voce, & anco al petto;
Perche il dolor del petto via conduce.
Febricitanti ancor caua di letto,
Ch'inanti preso vieta'l parosismo:
De le febri al rigor gioua in effetto.
L'vdito aggraua [dico vn'aforismo]
Lo subito dormir dopò mangiare,
Il troppo moto anco, e l'vbbriachismo,

Ciò, che aggraua l'vdito.

Per sette cose si suol generare
Ne l'orecchie il tintilo: onde à pennello
Coteste cose ogn'vn deue schiuare.

Del tintillo. nell'orecchie.

Lo troppo moto, e'l vomito ribello,
La longa fame, e qual si sia ferita
Sopra del capo, e circa del ceruello.
L'immoderato freddo, ogni caduta
(Massime circa'al capo.) e l'vbbriachezza:
Scriue così l'historico Paruta.
Nuocono à gli occhi più, che la vecchiezza
Vent'vna cosa, quali hora rammento:
Se mi vdirai con quiete, & allegrezza.

Ciò, che nuoce alla vista.

La stuffa, ò bagno, il troppo vin, e'l vento,
Le faue, il porro, lo mirar del Sole:
Venere, l'aglio, e'l pianto, od'il lamento.
Senape, lente, e'l coito non per prole,
La polue, e'l pepe, e'l fumo, la vigilia:
Il resto ti dirò in poche parole
Botta, o percossa appresso de le ciglia,
Le cose acerbe, la troppa fatica:
E la Cipolla nuoce à marauiglia.

Ciò, che giova alla vista.

La Celidonia à gli occhi è molto amica,
La Verbena, e'l Finocchio, Ruta, e Rosa;
Questo molti lo san senza, ch'io'l dica.
L'acqua d'ogn'vna è molto valorosa
(Stillata parlo) per la vista corta;
Fan la vista sottil, e vigorosa.

Per sanar il dolor de denti.

Conserua i denti, e grand'vtil apporta
Il fumo di trè semi, e'l lor dolore
Subito leua, e molto gli conforta.
Lo seme di Giusquiamo hà tal vigore,
Co'l seme di Cipolla, e Porro insieme;
Ma'l fumo d'essi, scriue vn buon Dottore.
Sopra le bragie dunque ciascun seme,
Abbrucciarai, e con imbuttatore
Lo fumo prenderai con certa speme.

Ciò, che fà rauca la voce.

Ti fà rauco l'Anguilla con stupore,
Il pomo crudo ancor, là noce, l'oglio:
Del capo il freddo, e di Bacco il liquore.

Rimedi contra il Cattarro.

Contra il Cattarro dar hora ti voglio,
Sette rimedi, se gli osseruerai;
Quali imparai à Roma in Campidoglio.
Veglia, digiuna, ti affaticarai,
Callidi cibi mangia, stringi il Flato;
Cerca aria calda, poco anco berrai.
Il Catarro nel petto vien chiamato
Rheuma: ma nelle fauci Brancho è detto
Coriza nelle nari è nominato.

Per curar le fistole.

Odi vn rimedio, buon, anzi perfetto
Per Fistole curar gratiosamente:
Vsa pur questo senza alcun sospetto.
Le Fistole empitai sensatamente
D'Arsenico, sapone, anco calcina,
Con solfo, ciò le sana totalmente.

Del dolore della testa.

Se nel capo ti senti gran ruina
Per troppo vin beuuto, e che ti duole;
Beui acqua fresca, ch'è la medicina.

Lo

Lo troppo ber ancor generar suole
Acuta febre, & anco pestilente.
Così hò imparato ne le prime scole.
Se la cima del capo ardentemente.
O'l fronte ti crucciasse per calore.
Frega le tempie, e'l fronte gentilmente.
Poi co'l decotto caldo, ouer liquore
De la Morella cotta laua il fronte:
E insiem'le tempie, che leua il dolore.
Nel tempo estiuo (come vuol Charonte)
Essica i corpi il troppo digiunare:
Così scriue il Poeta Anacreonte:
S'vna, ò doi volte al mese vomitare
Ti sforzarai, purga i nociui humori,
Che sogliono nel stomaco couare.

Delle quattro stagioni dell'anno.

Quattro li tempi son dominatori
Di tutto l'anno: Verno, Primauera,
L'Autun, l'Estate da gli grand'ardori.
L'Aria di Primauera è assai sincera
Humida, e calda, nè è tempo migliore
Per il sangue cauar, ma con maniera.
All'hor è buon il moto, & il sudore,
Di Vener l'vso moderatamente,
Così racconta vn certo pescatore.
Per lubricar il corpo è conueniente
(Di Primauera dico) e gioua il bagno:
La Medicina all'hor molto è decente.
L'Estate poi mi disse vn buon compagno
E calda, e secca, e in essa signoreggia
Colera cossa fin sotto'l calcagno,
Fia dunque cosa sana, vtile, e reggia
Humidi, e freddi cibi all'hor mangiare:
Credi lo mio parlar, che non vaneggia.
Venere affatto deui abbandonare,
Salassi, e bagni all'hor tù dei fuggire,
Poco vin beui, e cerca riposare.
Ch'anch'io per riposar voglio dormire.

CAPITOLO QVINTO.

Il numero de' denti. de gl'ossi, e delle vene, che sono nel corpo humano.

NOn posso già dormir fortuna ria
Quant'hò bisogno: vdite, che fracasso?
Tanto romor non fà l'Artiglieria.
Hor ti voglio contar così per spasso,
Che l'huom in bocca tien trentadoi denti:
Tanti n'hauea quel brauo di Gradasso.
Ossa ducento, & vn manco di venti
Ha'l corpo humano [come vuol la scola]
Mà in ciò non son d'accordo gl'Eccellenti.
Le vene fise [non ti dico fola]
Sono trecento cinque con sessanta:
Se vera di cotesto fama vola.

Delli quattro humori.

Humori trentasei men di quaranta
[Voglio dir quattro] son nel corpo humano:
Così signor la vera historia canta.
Ecco, che gli descriuo à mano, a mano:
Colera, Sangue, Flemma sono al conto,
E la maninconia, dice Vulcano.
L'Acqua à la flemma s'assomiglia apponto,
Maninconia è simile à la Terra:
De gli altri due parlar son molto pronto.
Il Sangue a l'Aria, se'l mio dir non erra,
Colera al fuoco è molto somigliante:
Cotesti quattro in se l'huom chiude, e serra.

Natura dell'huom sãguigno.

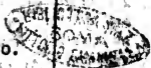
L'huomo sanguigno è grasso, e giocolante,
Venere, e Bacco molto gli diletta:
Ama romori, e noue strauagante.
E nimico de l'ira, e di vendetta,
E molto alegro, & hà dolci parole:
Il rider, e buon cibi assai l'alletta.
Ogn'arte, e scientia apprender presto suole,
L'ira no'l moue troppo facilmente:
Questo fà frutto grande per le scole.

Eli-

E liberal, allegro, ancor ridente,
Di color rosso, audace assai, amante,
Facil cantor, benigno, carnolente.
Il colerico poi in vn'instante
Dàne le furie, & è precipitoso:
A tutti gl'altri brama andar auante.
Impara poco, & è sempre bramoso
Di molto ben mangiar, e cresce presto:
E liberal assai, e generoso.
A cose grandi, & a gli honori è lesto,
E prodigo, peloso, anco fallace.
Facil a l'ira questo è manifesto,
E magro, astuto, secco: e molto audace,
Pallido, ò giallo è sempre il suo colore:
Tutto sia detto con sua buona pace.
Lo Flemmatico poi, ò mio Signore
Hà poche forze, che vuol dir Poltrone:
De i curti, e grossi lui porta l'honore.
Gli è grasso anco mezano: e'l studio pone
Ne l'otio, & al dormir molto è inclinato;
E de l'ingegno è proprio vn pecorone.
Di moto è tardo, à la pigritia è dato,
E sonnacchioso, goffo, e pien di sputo;
Il suo color è bianco in ogni lato,
Hor resta, ch'io descriua per minuto
Del Saturnino la complessione:
Il che adesso farò così ex abrupto.
E dunque il Maninconico volpone,
Pessimo di costumi, e molto tristo:
Ei parla poco, e non è dormiglione.
De le scienze costui fà grand'acquisto,
Perche vigila molto per studiare:
Cotesto in buon'Autor hò letto, e visto.
Ei suol il suo proposito osseruare,
Ch'è come dir di testa, è sospettoso:
Suol di tutte le cose dubitare.

Natura dell' huomo Colerico.

Natura dell' huomo Flemmatico.

Natura dell' huomo maninconico.

Gli è timido, tenace, & inuidioso,
Cupido, auaro, tristo, fraudolente;
Di color terreo, al fin gli è malitioso.

Qual calore dia ciascun humore.

Hora torno à trattar sommariamente
Di quel color, che dà ciascun'humore
A l'huomo; se in vdir sarai patiente,
E del rosso lo sangue apportatore,
La Flema ti dipinge sempre bianco:
La colera ti dona lo pallore.
Ohimè, non credo di finirla vnquanco;
Ti dà fosco color maninconia;
Certo l'è longa; à mano, à man son stanco.

De i segni quando il sangue soprabbõda.

E pur torno à trattare tuttauia
De gl'inditij d'ogn'vn di questi humori;
Voglio dunque del sangue parlar pria:
Se'l sangue pecca sono tuoi colori
In faccia rossi, gl'occhi fà eminenti.
E le mascelle ancor ti sporge in fuori.
Son pieni i polsi, molli, anco frequenti,
Ti fà graue la vita fuor di modo:
Così dicon li Medici prudenti.
In oltre ei dà dolor di testa sodo,
Et in particolar circa del fronte:
Il ventre stringe, come intendo, & odo.
Fà, che la lingua brama sempre il fronte,
Perche secca la tien: dà sete grande;
Fa sogni grossi, e graui più d'vn monte.
E dolce il sputo da tutte le bande;
Questi del sangue son li veri segni:
Come così la Scola insegna, e pande.

De gl'inditij quando la colera domina.

Mà se colei da gli sdegni
(Colera parlo) sia dominatrice:
Tù te n'accorgi da li contrasegni.
Aspra la lingua fin ne la radice,
Ne la destra dolor, & il tintillo
Ne l'orecchie suol far, la glosa dice.

Ti da più vigilantia, che d'vn grillo,
  Gran sete ancor, e vomito frequente;
  Distrugge il grasso; hor odi il codicillo.
Dolor nel corpo t'eccita souente,
  Nausea suol far, & arso lo palato;
  Amareggia lo gosto fortemente.
Tal volta ancora ti tiene eccitato
  Nel cuor puntura; poi ti fà sognare
  Incendi, fuochi, e cose da soldato.
Resta (Sire) del polso ragionare
  Ch'è magro, duro, caldo, e molto presto;
  Così lo Mastro mio m'hebbe a insegnare.
De la Flemma parlar hora son lesto,
  Che le domina lei, mota saliua
  In bocca porta, come dice il Testo.
Insipida la bocca, & assai schiua
  Costei suol far: fastidi molto spessi
  T'apporta con maniera assai nociua.
Ne le coste ti da dolori espressi,
  Come in la coppa, e nel stomaco ancora:
  Cotesto è chiaro per molti successi.
Il polso rara, e smilo gran dimora
  Nel batter fà, perche gi'è molto tardo:
  Ne i sogni acquosi, e vani t'aualora.
Hor ti voglio insegnar quando il stendardo
  Maninconia haurè d'ogn'altro humore,
  Il che conoscerai con vn sol sguardo.
Ella dunque suol dar sempre timore.
  La pelle nera fà, sottil l'orna:
  Cure, e pensieri dà lei con rancore.
Tristitia ancor t'apporta, e assai t'inclina
  A far sogni terreni, e molto brutti:
  Cotesto sì chi studia medicina.
Acidi, e forti fà i sapori, e i rutti:
  Sì come il sputo ancora, e'l polso duro.
  Così certo douemo creder tutti.

De i segni quando la Flemma supera.

De gl'inditij quando la maninconia signoreggia.

E per

E per quanto a la fine congietturo
Spesso tintillo da l'orecchia manca:
Tal volta ancor come il suon di tamburo.
Horsù vuò riposar sopra vna banca,
Perche di scriuer più, non hò l'humore,
Hormai la penna mia si sente stanca.
Tacete ogn'vn, e non fare romore.

CAPITOLO SESTO.

Del Salasso.

O Adesso la và ben, poich'vn par d'hore
Hò riposato con mio gusto, e spasso
Torno dunque a la scola con feruore;
A Giouanetti non far mai salasso
Se dicisette non hauran compiti
Anni, e sopra di loro fatto passo,
Per lo salasso tu ti troui vsciti
In maggior copia li spirti vitali:
Che dal salasso n'escono infiniti.
Dopò il salasso dunque alza i boccali,
Che suol moltiplicar li spirti il vino.
E tù co'l vin ripara a detti mali.
Ti dò lo cibo per rimedio fino
(Dico per detti spirti ricreare)
Ma lentamente; anzi pianin pianino.
Suole la vista ancor chiarificare
L'opportuno salasso, e moderato:
Mente, e ceruello sà corroborare.
Ritien ancor lo ventre ben purgato,
E le midolle assai lui ti riscalda:
Così si legge appunto nel Donato.
Ancora suole con maniera salda
La discorenza, e'l vomito leuare:
Cotesto vn dì mi disse la Gastalda.

Puri

Puri li sensi, e sonno suol donare,
Del corpo lui ti leua la grauezza,
Vdito, voce, e forze sà prestare.
Hor odi in cortesia per gentilezza,
Trè mesi son, che si chiaman lunari;
De quali hor hor ti dò piena contezza.
Questi hanno in lor trè dì particolari,
Ne i quali non si dè mai salassare:
Che son cattiui tutti trè del pari.
Maggio, Settembre, April t'hò a nominare:
Per dirli tutti trè: poi li tre giorni
Adesso ti dirò, c'hai da schiuare.
Del primo il primo per fuggir li scorni
Fuggi, e l'vltimo ancor de gli altri duoi
Dà bando a lo salasso in tuoi contorni.
Non mangiar carne d'Oca, se tù vuoi,
Nè far salasso ne i giorni sudetti:
Perche sol male conseguir ne puoi.
Tutti li Mesi son buoni, e perfetti
Per cauar sangue: purche'l sangue abbondi,
Tanto a li vecchi, quanto a i giouanetti.
Settembre, Maggio, April sono giocondi
Mesi, ne i quali deui far salasso:
Acciò del viuer tuo non troui il fondi.
Horsù a gl'impedimenti hora trapasso,
Per quali non bisogna salassare:
Se non vuoi cagionar qualche fracasso.
Natura, e Region fredda dei guardare,
Grandissimo dolor: e repletione
Troppa di cibo, ò vin deui schiuare,
La longa infirmità, la scola pone,
Dopò li bagni: il coito, e la senile.
O troppo vecchia età, dice Platone.
Nausea, ò fastidio, l'età puerile,
Del stomaco in la bocca debolezza:
Se troppo debil sei, e feminile.

In quali Mesi si deue salassare.

Impedimenti del salasso.

C Hor

Regole per il salasso.

Hor cinque cose con piaceuolezza
Osseruar sire dei quando salassi:
Il tutto con giuditio, e con destrezza.
Inanti, e dopò far cinquanta passi:
E buon l'ontion, la fascia, & anco'l vino:
Pur che del ber il giusto non trapassi:
E buon il bagno ancor (disse vn Norsino)
Mà dal salasso sia doi dì lontano:
Cotesto afferma ancor Pietro Aretino.

Effetti del salasso.

Rallegra lo salasso ancor pian piano
L'huom contristato, e causa, che l'amante
Non impazzisce per amor insano.
Placa l'irato ancor in vn'instante
E d'iracondo fà, che dolcemente
Diuien gratioso assai, buono, e galante.

Della ferita del salasso.

La piaga larga fà mediocremente
Del tuo salasso, acciò, che'l sangue grosso,
E i fumi escansi più liberamente.

Auuertimenti per il salasso.

Questo non t'auisar anco non posso,
Che piaga non profonda deui fare:
Acciò il neruo non tochi a tuo ridosso.
Dopò il salasso non si dè mangiare
Subito, & immediate, ouer dormire:
Mà deui almen sei hore vigilare.
La causa di cotesto voglio dire,
Et è perche n' offendano il ceruello
Del sonno i fumi, ch'in sù soglion gire,

Ciò, che si de ue fuggire dopò il salasso.

Tutto quel, ch'è di latte è cibo fello,
E'latte stesso ancor al salassato;
Il molto bere non gl'è buon, ne bello.
A cose freddi deui dar comiato,
Che son nimiche, e l'aer nubiloso
Dopò il salasso scansa da ogni lato.
E buon a salassati lo riposo.
Gioua anco l'aria, ch'è lucida, e chiara:
Il troppo moto gl'è sempre dannoso.

Ne

Ne i mali per acuti tù ripara,
E ne li acuti ancor con il salasso
Nel bel principio per fuggir la bara.

Ricordi pertinenti al salasso.

Ne la viril età senza compasso
[Pur che sia forte]puoi a tuo piacere
Sangue cauar: e più quando, ch'è grasso.
A giouanetti, e vecchi gli è'l douere,
Poco cauarne per rispetti buoni:
La cosa stà così dà Caualiere.
La Primauera al sangue non perdoni,
Ma'l doppio sempre tù ne puoi cauare:
Di quel, che cauar vuoi l'altre stagioni.
L'Estate, e Primauera salassare
Le parti destre deue: mà l'inuerno
E l'Auttun le sinistre puoi forare.

Regole per ben salassare.

Se tù trar sangue vuoi con buon gouerno,
La Primauera lo trarrai dal cuore:
L'Auttun dal piede: certo non ti scherno.
Dal Fegato l'Estate con valore
Sempre lo cauarai; e da la testa
L'Inuerno, come vuol lo Glosatore.
Odi [sire] per gratia ancora questa:
Il sangue tratto da la Saluatella
Di doni, e beni apporta vna tempesta.

Del salasso della. saluatella.

La milza, e'l petto con maniera bella,
E'l fegato, e precordi: anco la voce
Esso ti purga da ogni cosa fella.
E se senti nel cuor dolor attroce:
Co'l già detto salasso tù a la prima
Leuar lo puoi: sia quanto vuol feroce.
Di quanto hò scritto sire fanne stima,
Che quì finisce la prefata scola:
Perciò ancor io fò fin a questa rima.
Troncando nel più bello la parola.

CAPITOLO SETTIMO.

HOr per farti veder, ch'io son cortese
Di sopra da la brocca quattro dita;
Voglio parlar ancor di ciascun mese;
E se ben, che la scola è già fornita,
De gli dodeci mesi vuò trattare
In prescia, in prescia, e così a la sfuggita.
D'ogn'vno tratterò in particolare,
Mostrando in parte ciò, che dei fuggire
In ciaschedun, e ciò, che deui fare.

Del Mese di Genaro.

Dunque in Genaro deuesi inghiottire
Tepidi cibi: nè mai da la vena
Sangue trarrai, nè lascierai vscire.
Con vin potente, e buon a pranso, e cena
Spesso li sensi deui ricreare;
Che da ciò ancor rinforzarai la lena.
E buona cosa tal volta lauare
All'hor ne l'acque calde la tua vita:
Che da ciò molto ben ne puoi cauare.

Di Febraro.

Buona, e sana viuanda, anzi compita
Li cauli son nel mese di Febraro;
E gli altri herbaggi cotti danno aita,
L'Vccello Aquatico, e lo Montanaro
All'hor son buoni, e sani per mangiare;
Non gli lasciar adunque per dinaro.
Del Police la vena salassare
E buona cosa all'hor; e medicina
Ad ogni tuo piacer tù puoi pigliare.
Quest'altra senti ancor buona dottrina,
Che l'acqua calda li membri conforta:
Lauandosi la sera, ò la mattina.

Di Marzo.

Marzo a la terra, e a l'huom cresce, & apporta
Humori in quantità: e però sia giusto
Cibi puri mangiar con grande scorta.

Tutte le cose, che son dolci al gusto;
Se con il brusco le mescolarai;
All'hor son cibo buon, sano, e robusto.
In detto mese tù non pigliarai
Per bocca qual si sia medicamento;
Nè mai la vena in tal tempo aprirai.
Parlar hora d'April io son contento
Qual con dolce aura assai soauemente
Conforta l'huomo, e gli scema lo stento.
L'Aprile da la terra brauamente
Il freddo sciaccia, e all'hor son molto piene
Le viscere d'humori accesamente
Fia dunque ben all'hor punger le vene,
E'l ventre euacuar con medicina.
Che da tal cose se ne trà gran bene.
Ecco il Florido Maggio, che camina
Verso di noi, acciò parli di lui:
Questo a li bagni suol metter la spina.
Le cose fresche all'hor piaccion altrui:
Beuer le medicine è buono, e sano:
E buono far cacar questo, e colui.
Lo salasso da te non stia lontano:
Mà fà di sangue correr la tua vena
Del piede, ò braccio, ouero de la mano.
Non hò fornito di parlar appena
Di Maggio segnalato da i tromboni:
Che'l caldo Giugnó vuol entrar in scena.
Saranno all'hora tue recreationi,
Frigidi cibi, & herbaggi mangiare:
All'hor co'l ghiaccio gustan le potioni.
Tutte le cose bisogna scansare.
Che son nemiche al natural humore:
Il coito al tutto deui abbandonare.
Con spassi, & allegrezza passa l'hore
Fastidiose: e si recrea la mente
Con gusti honesti, e compagnia d'honore;

d'Aprile.

di Maggio.

di Giugno.

Dà banda all'hor al Medico Eccellente,
Acciò nel corpo tuo qualche garbuglio
Con medicina non causi souente.

Di Luglio

Hor si fa inanti lo focoso Luglio,
Ch'è padre d'infocata aria, e calori:
All'hor è buono star sotto vn cespuglio.
Non lascian riposar quei grand'ardori;
Al sonno poca quiete si può dare,
Siano pur Rè, Marchesi, ò Imperatori.
Le donne, e bagni tù deui vietare,
Nè con ferro la vena dei ferire;
Se però brami di non ti ammalare.

D'Agosto

L'Agosto similmente dei soffrire,
Di star lungi da donne omninamente:
Se non brami però presto morire.
All'hor il caldo ti ristringe il dente,
Che tù non puoi mangiar a piena voglia;
Nè men dormire se non parcamente.
Non far, che medicina entri la soglia
De la tua porta nel mese Augustano:
Perche t'apportaria certo gran doglia.
Fà che il salasso stia da te lontano
All'hor, e d'acque fredde sij nimico:
Io non ti dico alcuna cosa in vano.

Di Settembre.

Ecco il Settembre, che matura'l fico,
E saporosi frutti anco ti dona;
Mangia (se puoi) all'hor il Beccafico.
Allegerir ancor puoi la persona
Con medicine, & anco con salasso:
Che l'vno, e l'altro all'hor è cosa buona;
Tunc temporis è buon [scriue Gradasso]
Li cibi tuoi condir con spetieria;
Vsale dunque all'hor come per spasso.
Latte di Capra, e che cagliato sia
E buono lo Settembre, e gioua assai;
D'ogn'altro latte tien la Monarchia.

Horsù

Horsù parlar d'Ottobre è tempo hormai,
Qual viene inanti assai gratiosamente;
Dicendo apporto spassi, e niente guai.
Caccie, vendemie vi dò allegramente,
Diuersi vccelli, e vini d'ogni sorte
Io vi soglio donar cortesemente.
Di dette cose vsar puoi piano, e forte,
E poco, e molto, come più ti piace;
Con maniere però sauie, & accorte.
Guardar sol dei, che'l cibo contumace
(Voglio dir troppo) non aggraui molto
Li tuoi precordi con tua poca pace.
Verso Nouembre adesso mi riuolto,
Nel qual le cose dolci sono sane:
Da molti autori l'hò questo raccolto.
La Mulsa, e mele senza, e con il pane
Giouano all'hor: sì come nota, e dice
Quel, che fu già inuentor de l'Ambracane.
Il Zenzero mangiar anco ti lice
Il mese di Nouembre, ch'egli è sano.
E aiuta assai la virtù concottrice,
Da Venere, e da bagni stà lontano,
Se non brami toccar presto vecchiezza:
E prima del tuo tempo farti cano.
Siamo à Decembre pieno d'ogni asprezza,
Di cui certo non sò quasi, che dire:
Pur qualcosa dirò per gentilezza.
Commodamente all'hor tù puoi dormire,
Ch'hai tempo, e copia a poter riposare,
Lo star al fuoco suol molto aggradire.
Di cose calde tu ti dei cibare,
E se'l gran freddo ti nuoce a la testa,
Del capo tuo la vena dei forare,
Non è buon gir all'hor a la foresta:
Perche la pioggia, e'l vento, e ghiaccio, e neue
Fan l'aria fredda, tenebrosa, e mesta.

D'Ottobre.

Di Nouembre.

Di Decembre.

E però trouo scritto, ch'ogn'vn deue
Starsene in stuffa calda, ò appresso il fuoco
All'hor nè ad alcun ciò dè parer greue,
Star in buona amicitia con il Cuoco,
Hauer la gratia ancor del Dispensiere
In tempo tale: gli è certo vn buon gioco.
Co'l lor fauore puoi da Caualiere
Di cibi buoni la mensa honorare:
E con buon vini alzar spesso il bicchiere;
Ch'appunto all'hor è tempo di mangiare,
E ber allegramente in compagnia:
E dopò a scachi, ò a sbaraglin giocare,
Serui chi può cotal Filosofia,
Tenendo più, che può calda la testa:
Che per star san trouato hàurà la via.
Mà perche hormai è tempo di far festa,
Voglio finir con vostra buona gratia,
Ferma dunque mia Musa, e quì ti resta.
Ch'ogn'vn de la fatica ti ringratia.
E tù resta felice Signor mio,
Che de comporre io taglio il filo, e l'atia.
Buon dì, buon'anno; a riuederci, a Dio.

IL FINE.

A L

ALTRE REGOLE PER CONSERVARE LA SANITA',

TRADOTTE PER IL

medeſimo Autore dal verſo Elegiaco latino di Giorgio Piſtorio Vuilingano Todeſco, Medico già della Ceſarea Corte.

In Terza Rima piaceuole vulgare.

Dedicate all'Illuſtriſs. Sign. Gioan: Battiſta Contarini, fù di Domenico.

CAPITOLO PRIMO.

Signor mio caro mi è venuto a mano,
 Hor, ch'in volgare la ſcola hò tradotto,
 Certo libretto d'vn oltramontano.
Fù Todeſco l'Autor Fiſico dotto,
 Medico fù de la Ceſarea Corte:
 Humor più bello del Piouan Arlotto.
Dà regole gentili, e molto accorte
 [Con poco men di cinquento verſi)
 Per iſtar ſano, e prolungar la morte.
Elegiaci ſon, e molto terſi,
 Sono puliti quanto ſi può dire:
 D'elegante dottrina ſono aſperſi.
Luglio paſſato ſol per non dormire
 Nel mezo giorno traduſſi la ſcola:
 Così'l ſonno del dì cercai fuggire.

In

In venti di [nò] mento per la gola,
Che furno ventidoi tradussi quella,
Credi signor, che non ti dico fola.
Richiamar dunque voglio la sorella
Cara, & amata mia Musa Baiona:
Acciò al cantar mi renda la fauella.
Perche hò pensato mè stesso in persona
Tradur questi altri versi, hor ch'io vorrei
Passar senza dormir l'hore di Nona.
Costesti versi son cinquanta sei,
Più di quelli altri, che son già tradutti.
Che furno quattrocento trentasei.
Mille nouantasei trà belli, e brutti
Sono i versi volgar de l'opra prima;
Sò, che trè volte gl'hò contati tutti.
Quanti ne vogli far quest'altra rima,
Io non lo sò; mà quando sia fornita,
Si potrà co'l contar li far la stima.
Comincio dunque così a la sfuggita
Entrar in campo, & a pigliar Paese;
Adesso è tempo, ò Musa darmi aita.
Dice l'Autor, che'l Prence Cordubese
[Seneca parlo Mastro di Nerone]
Sei cose per star san fece palese.
D'esse dunque trattar è sua intentione,
E d'ogn'vna le regole insegnare,
Ch'osseruar dei senz'altra oppositione.
E queste cose ei volse intitolare
Co'l nome ogn'vna di non naturale;
Li loro nomi hor hor voglio narrare.
L'Aria è la prima, l'altra è lo boccale
(Vuò dir mangiar, e ber) la terza poi
È il moto, e quiete, se non dico male,
Il sonno, e la vigilia, diciam noi,
Segue per quarta; poi la repletione,
E vacuità è la quinta, tu se vuoi.

D'a-

D'animo gli accidenti, e mutatione
Di lui in bene, ò in male son la festa:
Ogn'Eccellente tien questa opinione.
Dunque sia bene principiar la testa,
E de la prima cosa hormai cantare:
Horsù a le man, la lancia hò posto in resta.

Della prima cosa non naturale; cioè dell'Aria.

L'Aria per prima suole circondare
Del corpo humano le giunture, e i membri,
Questa de l'altre'l scettro suol portare.
Chi dunque numerar molti Decembri
Brama; de l'Aria de'cercar il sito,
Che quel de campi Elisi in parte sembri.

Dell'Aria fredda.

De l'Aria fredda fuggi'l circoito,
Che la persona fà pegra insensata:
E nuoce al petto assai disse Romito.

Dell'aria calda.

La troppo calda ancor: là dominata
Da Vener, ò da Marte dei scansare:
Perche debol ti rende a la giornata.

Dell'aria temprata.

Aria temprata dunque dei cercare
Netta di sterco, e d'ogn'altro fetore.
Putridi laghi, e stagni dei vietare.
Mà se in aria cattiua passar l'hore
Di tua vita farai, Signor, sforzato:
Con arte la correggi, e con valore.

Modi di corregger l'Aria.

Con bragie senza fumo hai rimediato
A l'aria fredda: e co'l Mirto, e la Rosa,
E'l Salice la calda hai mitigato.
Mà s'odor di palude, ò altra cosa
Fetente haurà, di fango, ò di letame:
Co'l fuoco ardente la farai vezzosa.

Del mangiare, e bere seconda cosa non naturale.

L'aria cattiua dunque è molto infame,
Che molti danni dà: mà l'aria monda
Vtile apporta, e val più d'vn Reame.
Il ber, & il mangiar e la seconda
Cosa non natural, scriue l'Autore;
Hor è tempo d'hauer vena feconda.

Non

Non deue il ſano ſotto niun colore
Mangiar, ſe le viuande preſe prima;
Il ventre non haurà cacciate fuore.
Per che gran danno fuor d'ogni gran ſtima
L'aggiunger cibo à cibo ſuol portare:
Par che ti roda'l ſtomaco vna lima.

del fuggir la fame.

Mà quando hai fame tu non dei tardare
A reficiarti: e queſto dico mentre
La tua ſalute brami conſeruare
Perche ſe niente vacuo reſta'l ventre,
Di flemme groſſe fà grand'adunanza:
Così l'hò letto, & hò ſtudiato ſempre.

del maſticar il cibo

Mi diſſe vn giorno vn Caualier di Franza,
Se lo tuo cibo ben maſticarai:
Tanto bene ti fà, che te n'auanza:

Quali cibi in prima, e dopò ſi deuono mãgiare.

A prima menſa ſempre mangiarai
Li cibi di più facil digeſtione:
E li più duri in fine ſerberai.

del fuggir la crapula

Non deui contentar mai lo ventrone,
Mangiando tutto ciò, ch'egli vorria:
Mà i cibi prender dei con diſcretione.

del ſtare troppo à menſa.

Lo troppo ſtar à menſa pena ria
E danno grande al fin ſuol apportare.
Buono è perciò preſto leuarſi via.

Quando ſi dè cenare poco.

Con grande parcità deui cenare.
(L'Eſtate dico) quando ſono breui
Le notti, ſe tu brami ſano ſtare.

Quando ſi dè cenare molto.

Mà quando in terra ſon li ghiacci, e neui,
E che le notti ſon lunghe vn'annata:
Quanto ti piace, a cena mangia, e beui.

Alcuni buoni Antipaſti, & poſpaſti.

L'Aniſo mangia, ouer la cotognata
Auanti paſto, che ſon coſe ſane,
Queſta ricetta non mi pare ingrata.
Mà dopò'l cibo mangia il marzapane,
O'l caſcio freſco, Zuchero, ò confetti,
Così hò ſtudiato, e letto queſta mane.

Se i denti conseruar vuoi sani, e netti
Con acqua fresca sempre tù gli laua
Dopò mangiare, che si fan perfetti.

Per conseruar li denti.

Non mangiar lo pan caldo, perche aggraua
Assai: lo pane sia ben leuitato:
Suol esser sempre buon il pan di Paua.

del pane.

Il Pane con la crusca mescolato
O che sia fatto della crusca schietta:
Di poco nutrimento sempre è stato.

del pane con la semola.

Mà pur à faticanti è di perfetta
E facil digestion, com'à villani,
Et a Fachini, e'l ventre purga, e neta.

Quel di fior di farina è buon à sani,
Et a gl'infermi, e dà gran nutrimento:
Quest'è sentenza del Dottor Gratiani.

del pane fior di farina.

Può far il Ciel: ecco lo lume spento,
Che l'oglio m'è mancato in la lumiera,
Horsù già, che l'è fatta mi contento.
Buona notte fratello, buona sera.

CAPITOLO II.

HOr, che'l cortese Apollo mi fà lume,
E bisogno non c'è d'altra lumiera:
(Signor) voglio seguir lo mio cianciume.
Ma pria vuò dir la burla di hier sera,
Che mi fece restar quasi vn stiuale:
Credila pure, che l'è troppo vera.
Giuo cercando al buio lo boccale
Del vin per bere: mà la mia fortuna
Fece, ch'alzai in fallo l'Orinale.
Buono per me, che dentro cosa alcuna
Non c'era, perche fù inanti dormire:
Per ciò di ber la voglia anco è digiuna.

Horsù

Horsù gli è tempo hormai di proseguire
Il filo de l'Historia; onde sia giusto,
Ch'vn di noi canti, e l'altro stia ad vdire.

della carne.
La parte destra è più gratiosa al gusto
De quadrupedi, & anco è nutritiua
Più de la manca; e cibo assai robusto.

La carne grassa, e molto digestiua
Mà nutre poco: e la carne arrostita
E graue digerir senza, ch'io'l scriua.

del Bue, e della Capra.
[Se puoi] di Bue la carne sia sbandita
Da la tua mensa, perch'è molto dura:
Ancorche al gusto ti sia saporita.

Gioua cotesta carne, & è sicura
A gl'huomin grossolani, e polentoni:
Quella di Capra è inutil per natura.

del Porcello.
La Porcina fà sciogliere li calzoni
(M'intendi) è calda, e molto inhumidisce:
Per giouani però da cibi buoni.

del Capretto, e dell'Agnello.
La di Capretto molto conferisce,
Quella d'Agnello (ancorche humida sia]
E buona, sana, e presto si smaltisce.

del Castrato.
Mangia'l Castrato senza gelosia
Ch'è buono assai, pur che sia giouanetto:
Non s'vsa altro, che questo in Barberia.

dello Vitello.
E lo Vitello cibo assai perfetto,
Ne vuol in mensa sempre ogni Signore:
E saporito, grasso, & humidetto.

del Porco cinghiale.
Lo cinghial Porco preso con sudore
Il Verno ti dà carne ingorda, e graue,
La qual il Pepe neto fà migliore.

del Capriolo.
Di Capriol la carne è assai soaue;
Ma giouanetto sia: dà nutrimento
Galante, e sugo buono tien, & haue.

della damma.
La Damma al gusto poi dà gran contento.
Ma presa (intendo) non ancor slatata:
De i lauti cibi è gloria, & ornamento.

Non

Non hebbe il Bufol mai carne pretiata
E nato propriamente per tirare:
Hà carne minacciosa, e molto ingrata.
Mai lo veloce ceruo non mangiare
Maſſime'l vecchio, ſe colera nera,
Sei ſolito a patir, ò generare.
La Lepre ancor ne la ſteſsa maniera,
Suol generar aduſta, e nera bile,
E d'eſsa inferta'l ſangue da douera.
Come di Capra putre, è carne vile
Quella de l'Orſo al miel tanto vorace:
Gratioſo Animalin, com'è gentile?
Cibo come di colla aſsai tenace
Ti dà il Coniglio: a cui ne le cauerne.
E in le ſpelonche habitar molto piace.
Chi hà il morbo Reggio le carni non ſperne
(Ch'vtil gli apporta) del Riccio ſpinoſo:
Di queſta non mangiò mai Oloferne,
A membri laſſi gioua, e dà ripoſo
Coteſta carne, e li fianchi mollifica:
Queſta è più toſto carne da goloſo,
Il Ghiro in vna gran quiete pacifica
Tutto il Verno ſi dorme gentilmente
Si ſueglia poi con vna fame amplifica.
Mà la Nigella mangia accertamente
Innanzi s'addormenti, ch'è per lui:
Queſt'herba fà, che non patiſce niente.
Non dei mangiar la carne di coſtui,
Che venenoſi cibi lui diuora:
Certo non ſe ne mangia trà di nui.
Intorno al Lupo non vuò far dimora,
Ch'è crudel Fera di rabbioſo dente:
Di cibo alcun la menſa non honora,
La carne di Caſtor è conueniente
Sol per geloſi: perche da douero
Queſta tal carne non ti gioua niente.

del Bufalo.
del coruo.
della Lepre.
dell'Orſo.
del coniglio.
del Riccio ſpinoſo.
del Ghiro.
del Lupo.
del caſtore.

Del Lupo ceruiero.

Nasce in Egitto lo Lupo Ceruiero;
E maculoso: e sò certo, che mai
Mangiar tal carne, alcun hebbe pensiero.

di diuerse parti de gli Animali.

De i quadrupedi l'occhio mangiarai,
E de i pannati mangia lo ceruello;
Però co'l pepe gli correggerai.
Perche se ben gl'è cibo buon, e bello
E l'vn, e l'altro; humidi però sono;
Così mi disse vn certo Vecchiarello.
Del Fegato, e del collo hora ragiono,
De i detti già quadrupedi Animali:
E per calide parti io le menzono.
Il collo, scriue Cesar Caporali,
Più di quell'altro humido è grandemente:
Mà'l Fegato più piace a li Mortali.
L'Anitra, la Gallina incontinente
E l'Oca a questo dir si fanno innanti:
Dicendo, ancor a noi dateci a mente,
Porta'l Fegato nostro tutt'i vanti
Di quanti ce ne son, ch'è tenerino,
Di delicati, e amabili sembianti.
La coscia anterior è cibo fino,
Sì come l'ala, che gran temperanza
Tengono in lor: si come vuol Pasquino.
Hor son sforzato a laudar con baldanza
L'aeree reni di tutt'i Pennati:
Son di leggier, e di facil sostanza.
Mà per contrario sempre sian biasmati
L'arido cuor, e'l ventre, & il Polmone
Di tutti quei, che son di piume armati.
De la Gallina l'ala è vn buon boccone,
E de l'Anitra poi è buon il petto:
E buon de l'Oca quel gran Fegatone.

del Gallo.

Arida, ingrata è la carne in effetto
Del vigilante, e ardito Gallo: il quale
Venere se lo fà tanto soggetto.

Questo

Questo Castrato tien la principale
Gloria in le mense. e si chiama Cappone.
Così di Caualier resta vn stiuale.

Del cappone.

Tra le Galline, che son tutte buone
Meglio è la nera de l'altre compagne;
Per l'humidità sua, dice Catone.

Della Gallina.

Più che la neue ch'è sù le montagne
Candida è l'Oca, e d'acque si diletta
Assai; ancorche viua in le campagne.

dell'Oca.

Questa hà vna carne dura, & imperfetta,
Ch'è calda, e secca assai; però si crede,
Che per il ventre sia mala ricetta.

dell Anitra.

E l'Anitra più calda per mia fede
De l'Oca, di cui tiene a li più sane;
Cotesto afferma quel grand' Archimede.
Costei t'aggraua con maniere strane
Lo stomaco, sì come in certo luogo
Hò ritrouato scritto questa mane.
L'Anitra cotta venga pur dal fuoco
In mensa tutta: e tù mangia il ceruello,
E'l petto sol: il resto rendi al cuoco.

del Colombo.

Per lo stomaco caldo è cibo fello
Il buon Colombo. & a i popliti nuoce,
Ch'infermi son, se non è giouanello.

della Tortora

La Tortorela, che con mesta voce
(Vedoua fatta) piagne lo marito,
Tema le mense, e fugga via veloce.
Che i Fisici la fan cibo gradito
Per molti mali: & in far medicine
Diuerse, d'essa s'han spesso seruito.

del Colombo Torquato.

Il Colombo Torquato senza fine
L'inguinaglie ritarda, & impigrisce:
A quelle parti apporta gran roine.
Colui, che tentation grande patisce
Cotesta carne mangi [l'Autor dice]
Che la Lussuria ammorza, e infrigidisce.

Della Pernice.
Le laute cene honora la Pernice
Di gran Signor, di Rè, d'Imperatori;
Al Fegato costei molto fautrice.

Del Fagiano.
Porta seco'l Fagian tutti gli honori
Di bontà, e perfettion sopra gli vccelli;
E cibi sani, e di grati sapori.

Della Cicogna.
Nasce poi la Cicogna in mezo à quelli
Tedeschi nati solo a li piaceri;
Di serpi viue, e d'altri cibi felli.

dell' Ibide.
L'Ibide, ch'insegnò far li cristeri
E di gran corpo, nè si può mangiare,
Che viue sol di serpi crudi, e fieri.

del Pauone.
Lo ceruel del Pauon voglio laudare
Ch'è delicato come il grand'Antonio,
E Cleopatra m'hebbero à insegnare.

della Grue.
Combatta con i Pigmei, com'vn demonio
L'ardita Grù, nè mai entri in cucina.
Che de'buon cibi alcun non hà preconio.

della Lodola.
Incoronata và come Regina,
L'Allodola, la qual s'è grassa molto.
Viuanda porge saporita, e fina.

del Tordo.
Hor vè come la penna vn tordo hà colto,
Hor hor di cui per forza, ò per amore
Trattar bisogna per non parer stolto.
Tien'in se'l Tordo vn'ardente calore:
Se sei languido, infermo, lascial stare;
La Primauera è di grato sapore.

del Merlo
Il Merlo grasso è più san da mangiare
Del Tordo, di cui tiene maggior gloria;
Perche hà più leggier carni del Compare.

della Cotornice.
La Cotornice poi tiene gran boria,
Perche in mense Regal suol comparire:
Mà nuoce à i sensi come vuol l'historia.
Questo di lei però voglio auuertire,
Che molti dicon, ch'ella sia la Quaglia;
Altri, che sia la storna voglion dire.

Che'l

Ch e'l Beccafico mangi, non ti caglia;
La Vigna tua, che se poi tù lo prendi
Vccel non c'è, che di sapor l'vguaglia.

del Beccafico.

La Passera signor, se tù m'intendi,
Hà carne ardente, e dura per smaltire;
Se tù la mangi, te medesmo offendi.

della passera.

Questa dourebbe ogn'vn sempre fuggire
Perche venereo fa lo suo ceruello
Tanto, che in quanto à me nol saprei dire.

Il Rosignol gratioso cantarello
Canti la notte, e'l dì sicuramente;
Che non s'vsa mangiar sì bell'vccello.

del Rosignolo.

Mà la Rondine tutta confidente
A noi sicura vien la Primauera,
Per l'Estate passar allegramente;

della Rõdine.

E con fede real, pura, e sincera
Ne le camere nostre fa suoi nidi;
A l'Auttun poi ci dice buona sera.

Tal volta tan fastidio quei suoi stridi
O canti, che si sian: nel resto poi,
Che da le mense fugga ogn'vno gridi.

Quel, che tal volta vien portato a noi
Il Papagallo dico linguacciuto,
Regna ne i verdi, e belli Campi Eoi.

del Pappagallo.

Per diletto de'grandi serue tutto,
Cotest'vccello in farlo ragionare,
Mà per mangiarlo non è d'alcun frutto.

Stride il Stornello col suo cantacchiare,
Nuoce la carne sua molto focosa:
Di quest'vccel non mi saprei, che fare.

del Stornello.

Il Coruo sù le forche si riposa,
Et iui lauti cibi si procaccia;
In mensa alcuna comparir non osa.

del coruo.

Segue del Coruo la medesma traccia,
E modo di cibarsi la Cornacchia:
Qual con cras cras à volte ti minaccia.

della cornacchia.

D 2 Hor

Hor l'Auoltoio dell'istessa pachia
Ben si diletta: e con auiditate [macchia:
La và a trouar in campo, ò in bosco, ò in
E benche la Carogna tre giornate
Lontana sia, la sente in vn'instante:
Questo mai non si mangia in niun'etate.

dell'Auoltoio.

Lo barbagianni poi bello, e galante
Crudel augurio porta à li mortali;
Mangia in oscuro cibi da furfante.

del Barbagiãni.

Perche nell'acqua s'immerge con l'ali
Per cibarsi lo smergo è così detto;
Lo smergo, e l'oca han quasi carni vguali.

del smergo.

Se per mangiar le carni con diletto
Vn pò di salsa tù volessi fare:
Voglio insegnarti à far vn saporetto:
D'Aneto'l seme, e l'Appio dei pigliare,
Le noci secche, il Porco e d'anco'l Timo,
E co'l Coriandro il tutto insiem pesta re
Questo sapor fatto con arte stimo,
Che s'egli non ti gusta, almen è sano:
Se no'l ti piace, tù non sei il primo.

Per far salsa.

Potria questo capitol parer strano,
De gl'altri essendo vn poco più longhetto:
Però sia bene hor'hora leuar mano:
Man giar dieci bocconi, e andar in letto.

CAPITOLO TERZO.

PEr l'ordine seguir di questa tella,
Porgam vn pò d'aiuto l'Ortolano;
Ch'io per cantar son già montato in sella.
Il Cinamomo, che vien di lontano
[D'Arabia dico] egli è molto odorato;
E per condir viuande ancor è sano.

Del cinamomo, cioè della canella.

Al Fegato, à le reni è molto grato;
A la Matrice, al Ventre, & anco al petto,
Do i nerui a lo tremor sempre hà giouato:

del Pepe.

Lo secco, e caldo Pepe per diletto
Vsar ne i cibi tuoi certo t'esorto,
Ch'è condimento san, buon, e perfeto.
Gli humidi nerui ascinga, e dà conforto
Al stomaco, ch'è molto infrigidito,
E lo riaccende, s'egli è semimorto.
Tutte le Flemme aduna in vn sol sito,
E con bel modo le suol discacciare;
Contra'l dolor del ventre è molto ardito.
S'hai lo fegato ardente, all'hor mi pare,
O se da bile tù sei dominato;
Che'l pepe omninamente dei lasciare,
Se'l capo tuo stà infermo, & aggrauato
Da molti mali, e che non hai riposo,
Perche lo sonno tuo tengon turbato.

del Zafferano.

Rimedio è'l Zafferan molto gratioso
A detti mali che medicamento
Porge co i fiori suoi miracoloso.
Rallegra il tristo cuor, e giouamento
Al ventre porta: e se'l rider ti piace
Vsa ne i cibi questo condimento.

del Zenzero.

Contra'l stomaco freddo dà efficace
Rimedio il Zenzero, qual brauamente
Secca la Flemma grossa, e contumace.
Questo Aromato ancor gratiosamente
Il ventre solue, e'n le viuande è grato;
Contra Venere poi molto è valente.

della noce Moscata.

Ma la noce, che tien il principato
De l'arte noci (dico la Moscata)
Nasce ne l'Indie, e buon ti rende il fiato.
Ti tiene la Vescica spalancata,
(Voglio inferir,) che la ti fà orinare;
Trouo, che da la testa è molto amata.

Al ſtomaco, à la milza ſuol giouare
Sì come à gl'occhi, & al fegato ancora.
Queſta può il ventre ſciolto medicare.

del Garofano.

Il Garofano poi, che in parte Mora,
Cioè in l'Etiopia hà lo ſuo naſcimento,
Rompe li flati, e te gli ſcaccia fuora,
Scalda i precordi, e gran ſolleuamento
Al ſtomaco ſuol dar, ch'è indebolito:
Al corpo, che ti duol dà giouamento:

del comino.

Mangia'l Comino (parlo del granito)
Ne i cibi tuoi, perche i lombi conforta,
E'l ſtomaco ti rende forte, e ardito.
Se la Zazzera tua ſi troua morta
Per cader de'capelli: co'l comino
Fa gli rinaſcer con maniera accorta,
Peſtalo dunque (come vuol Plotino,
E miſto con l'orina ongi la teſta
Per molti giorni, ch'è vn rimedio fino,

del Finocchio.

Se la pietra ne i lombi ti moleſta;
Mangia'l finocchio, che la ſminuiſce;
Però'l ſeme, l'Autor dice, & atteſta.
Se ſtitichezzo alcuno poi patiſce.
Mangi l'iſteſſo, che ſenz'alcun fallo.
Lo ventre ſodo preſto inlubrichiſce.

dell'aniſo.

L'Aniſo adeſſo vuol entrar in ballo,
Il qual ſuol riſanar l'afflitto cuore,
Ch'arde per gran calor ſenza interuallo.
Coteſto gioua al Colico dolore
E ſe ſi beue con tepido vino
Sana i dolor del ventre con valore:

del Coriandro.

Al Coriandro, ſignor, hora m'inchino
Qual per natura è freddo grandemente.
Si come dice chiaro il Todeſchino.
Queſto ti giouarà mediocremente.
Se'l mangi dopò cena; come ſcriſſe
Xenocrate, che fù coſi eccellente.

Par-

Parlando vn giorno con quel grand'Vlisse,
Del Papauero bianco la semenza
Scaccia l'iniqua tosse egli mi disse.

Del Papauero.

Sana i cattiui Flussi in eccellenza
Preso co'l vin, mà gl'occhi gonfi offende;
Il sonno riconcilia a sufficienza.

Li sensi acuti la senape rende
E con facilità fà starnutare;
Pitagora però lo seme intende.

Della Senape.

Questo Dottor la suol molto lodare,
Purche sia sempre parcamente presa:
Con gran valor le flemme suol purgare.

Lo Ginepro ti dà con poca spesa
Sicurissime bacche, con le quali
Medicina puol far di grand'impresa;

Delle Bacche di Ginepro.

Che se per sorte tossichi mortali.
Haurà per sua disgratia alcun gustato:
Con esse puoi leuargli tutt'i mali.

Hor hor quelle di Lauro hò ritrouato
(Dico le bacche) quali son potenti
Per il petto tener mondificato.

delle bacche di Lauro.

Co'l vin beuute, dicon gli Eccellenti,
Rompon la pietra, poi per prouocare
Li mestrui, sempre son conuenienti.

In somma non si può giammai pensare,
Quel, che ad ogn'hora possa intrauenire:
Egli vn grand'huomo chi sà indouinare.

Hor che la Musa mia volea seguire,
E m'infondeua adesso buona vena,
Chiamato son: però bisò finire.

Voleuo seguitar la cantilena,
Trattando d'herbe con gusto, e piacere:
Sin che sonaua l'hora de la cena.

Mà mi bisogna andar, ch'egli è'l douere.

CAPITOLO QVARTO.

Horsù Ortolano, mò che stai à fare,
Portami vn fascio d'herbe, se ti piace)
Chè di ciascuna hor hor voglio trattare.

della Menta.

In gradi doi, se l'historia è verace;
La menta è calda, e secca, & è rimedio
Per lo stomaco languido efficace.
Se'l latte entro le mamme stà in assedio,
Ch'vscir non vuol, metti la menta sopra
Che ben presto vscirà senz'alcun tedio.

della Ruta.

Contra tutt'i veneni vsa, & adopra
La buona Ruta, perche Mitridate
Scriue, che sempre fà mirabil'opra.
Intesi vn giorno dal gran Mecenate,
Che per le febri è buona medicina;
A i nerui apporta grand'vtilitate.
E poi per gl'occhi lei cosa diuina,
Massime à loschi, & à chi poco vede;
La vista fà sottile, e la raffina.

della lattuga.

L'Estate, e Primauera i'hò gran fede
A la latugga; e sò certo ch'e buona
Per lo stomaco, più che non si crede.
Sopra Venere lei si fà padrona,
Perche gl'è contra? e se non puoi cacare,
Del corpo farà andar la tua persona.
Lo suo candido seme fà sognare
Placidi sogni, e quei che dan trauaglio
Piaceuolmente lui sol mitigare.

delle Spinaci.

De le molli spinaci hor vien il taglio
Per di loro trattar comodamente;
E di lor qualità darti ragguaglio.
Lo primo brodo getta incontinente
Da la finestra; perche giouamento
Danno al stomaco più gratiosamente.

A Pleu-

A Pleuritici son medicamento
Vtile molto, e gli precordi duri
Ammollir soglion quasi in vn momento.

La Verza, ò'l Roman caulo, s'hai oscuri
Per caligine gl'occhi, la tua vista
Purga si ben; che molto raffiguri.

del Caulo Romano.

Mangi molto di questo l'Alchimista
Che'l fumo no'l farà mai addorbire:
Per lubricar è buon scriue vn sofista.

Li Capperi per quanto hò inteso à dire
Con la lor foglia, e fior han gran potere
Per aiutar la milza & ammollire.

de' Capperi.

Cotesti gran virtù sogliono hauere:
Sogliono aprir, e presto medicare
Lo fegato, ch'è chiuso oltre'l douere.

E con facilità fanno orinare.
De la vessica aperta ben la via
Tenendo sempre à chi gli suol mangiare.

La Grecia, ch'è vicina a la Turchia
A la Borrana diede vn certo nome:
Di cui non trouo l'Etimologia.

Signor te'l vorrei dir, ma non sò come
Proferirtelo, tanto è strauagante;
Mellisophilon credo sia il suo nome.

della Borragine.

Plinio, che fù si buon Filosofante,
De la Borrana'l sugo, attesta, e dice;
Ch'è rimedio per gl'occhi assai prestante.

La caligine lor da la radice
Scaccia, se gl'occhi co'l sugo sudetto
Tu bagni, & il veder rende felice.

Il cuor rallegra assai, & è perfetto
Antidoto a li denti la Borrana:
Al fin è buona senz'alcun difetto.

Beui co'l vin la saluia, che risana
Il fegato, s'è infermo, da ogni male:
E Prouoca i menstrui con virtù soprana.

della saluia.

Chi

Chi è morſo con pericolo mortale,
Da qual ſi vogli Animal venenoſo
Ponga la ſaluia tritta ſopra'l male.
Dona la ſaluia ancor molto riposo
A li popliti infermi, e tremolanti:
E gli porge rimedio aſſai gratioſo.

della maiorana.

Molti cuochi vi ſon: ma non sò quanti,
Che molti cibi ſoglion acconciare
Con maiorana, e rieſcono galanti.
Suol la matrice queſta medicare
Quando, ch'è inferma: & è molto valente;
Da gli inteſtini il vento per ſcacciare.

del ſerpillo, ò ſermollino.

Se ſei infermo, debole e languente
Mangia ne li tuoi cibi lo ſerpillo.
Ch'è ſano, e grato, e giona gentilmente.
Inteſi vn giorno già da maſtro Grillo
Che'l ſermollino è contra lo dolore
Graue di teſta: sò che non vacillo.
Queſto medeſmo ancora con ſtupore
Eccita i menſtrui, e prouoca l'orina
Scaccia il dolor del corpo con valore.

della Bettonica.

La Bettonica addoſſo la mattina
Porta, e la ſera, da venen ti guarda;
Plinio c'inſegna lui queſta dottrina.
Dopò cena mangiata, con gagliarda
Virtù del ventre ſcaccia i gran dolori;
Sò che l'hiſtoria ciò non è bugiarda.

dell'Artemiſia.

L'Artemiſia ſe beui gran riſtori
(Se patiſci di pietra) ella t'apporta:
Perche la ſcaccia, e ti leua i martori.
E ſimilmente ancor t'apre la porta
De la veſſica, ſi che fa orinare,
Per ſcacciar le ſeconde è buona ſcorta.
Suol l'Artemiſia i menſtrui prouocare:
E ſe dentro le coſcie ſia applicata,
La creatura diſperſa può ſcacciare.

E lo

E lo marrobbio vn'herba fortunata;
Perche beuuta sana molti mali
Del petto, quasi tutti in vna fiata.

del marrobbio.

Più virtù tiene, mà le principali
Son, che la tosse sana. e l'asma ancora,
Così hò trouato scritto in molti annali.
Se partorir non può qualche signora
Prenda'l marrobbio, che senz'alcun fallo
Fecilmente il parto vscirà fuorr.
E le seconde ancor senz'interuallo
Sol scacciar, e al morbo regio gioua,
Questo mi disse vn huom di Portogallo,
Vn buon Ciroico poi mi diede noua
Che le ferite, e piaghe egli mond fica;
Questo (dis'egli) so per certa proua.
La Porcellana (come ben testifica
Chi è dotto in medicina & eccellente)
Se stupidi hai i denti, gli viuifica.

della porcellana.

Mangia cotesta, che t'offende niente
Il gran feruor del Sol (parlo l'Estate)
Sì come Plinio afferma certamente.
Quest'herba tien vn altra qualitade,
Ch'al stomaco cioè molto è contraria
Così vn giorno mi disse Mecenate.
Tiene l'Assentio potestà plenaria,
Terribili dolori per sanare.
Questo non vsa l'arte coquinaria.

dell'Assentio.

La nausea, & il fastidio suol leuare
L'asentio, e sana ancora la squinantia,
Se non mi credi tù lo puoi prouare.
Se'l beui il color giallo leua via,
Gioua al stomaco assai, ch'è rilasciato;
Che lo rafferma, e gli dà vigoria.
L'Aneto per la vista è molto ingrato,
Perche gli nuoce se lo beui spesso,
Così in vn buon autor ho ritrouato.

dell'Aneto.

Al semel genital vieta l'egresso,
Nè lascia generar, & è contrario
Al ventre; come hò letto adess'adesso.
Parlando insieme vn dì co'l Dottor Mario,
L'vlcere disse del membro virile
Risanar bene suol per l'ordinario.
E di più ancor con modo assai gentile
Fà far del latte assai a la nutrice;
Più che Capra di Maggio, ouer d'Aprile.
E di Venere gran fomentatrice
La Rucchetta, la qual ben masticata
Scaccia la tosse, come'l testo dice.
Questa ne i cibi riesce molto grata
Mentre condir ti degni ò mastro Cuoco
Le viuande con lei per la brigata.
Horsù bisò finir cotesto gioco;
A cena dice la massara mia,
Che la minestra hò già tolta dal fuoco:
E si và raffreddando tuttauia.

della Rucchetta.

CAPITOLO QVINTO.

SIgnor gli è giorno, e non posso suegliarmi
Farei, credo, a dormir co'l capezzale;
Hò poca voglia di componer carmi.
Mà s'hò da dir il vero, lo boccale
Alzai più del douer certo biersera;
E me n'accorgo ancor da l'orinale.
Se si distribuisse con stadera
A peso il sonno a tutti giustamente,
E ogn'vn hauesse la sua parte intera.
Quanti, ch'adesso dormon poco, ò niente
Amanti schiaui, serui, cortigiani,
Che dormiriano saporosamente,

Il

Il Rauanello è poco buon à ſani
Perch'è nociuo al capo, à gli occhi, à denti
E cibo da facchini, e da villani.
Cauſa nel corpo aſſai brontolamenti
Che ſan poco da buon; e nel ventricolo
Fà nauſea tal, sì che tù ti lamenti.
Di veneni mortal leua'l pericolo,
Si può appena padir, e fà padire;
In queſto sì mi par, ch'ei ſia ridicolo.

Del Rauanello.

La Rapa è calda, come inteſi à dire
Da vn valente fachin, e diſſe ancora,
Con brodi graſſi tù la dei condire.
Per iſmaltirla va dunque lauora,
Se nò brontolamenti in la tua panza
T'apporta con dolori quaſi ogn'hora.
Suole la Rapa aiutar à baſtanza
Vn corpo graue, pigro, e carnaciuto,
Scriue'l Todeſco, c'hà queſta poſſanza.

della Rapa.

Ch'à Flemmatici diano grand'aiuto
Le cipolle, conferma il gran Galeno,
Mà à colerici dan crudel tributo.
Se tù le mangi ſei ſicuro almeno
Che ti fanno dormir; e a tremolanti
Membri donano forza, e vigor pieno.

delle cipolle.

Di virtù l'aglio porta molti vanti,
Quai tanti ſon, che non sò dirne alcuno,
Pur quattro, ò ſei ne ſcieglierò di tanti.
Se la mattina il mangiarai digiuno,
Nè l'acqua, ò l'aria, che ſia peſtilente
Nuocer ti può, nè toſſico veruno.
Mà ſe lo cuoci ſana brauamente
Molte querele, e mali del Polmone;
A gli idropici gioua grandemente.
E perche l'aglio fà la ſpiratione
Del fiato puzzolente, e aſſai cattiua;
Ti dò vn rimedio di gran perfetione.

dell'aglio.

Non

Non ti sia dunque la radice schiua
De la Bieta mangiar (parlo rostita)
Perche di quel fetor il fiato priua.

Del tartufo.

Le Tartufole porgon grand'aita
A l'huomo, al quale Venere diletta;
Per lo stomaco san buona riuscita.
Con pepe in copia son buona ricetta
Per far buon sangue, e per condur il chimo
Di gran bontà, di qualità perfetta.

Del fungo.

Il Fungo è della terra lepra, e limo
Sangue corrotto fà, & è febroso;
Mà tutt'i vizi suoi io, non esprimo.
Egli è ben cibo ghiotto, e da goloso,
Ma de l'orina lui chiude la via;
Sì sà, che di venen è sospettoso.

De' legumi.

Io t'assicuro certo in fede mia,
Che li legumi son tutti ventosi:
Pur senza scorza passan tuttauia.

Della Faue.

Humori grossi assai, e fastidiosi
Fanno le faue, e tù non ne mangiare
Se brami di non far sogni noiosi.

de i ceci.

Li ceci senza scorza puoi vsare,
Che buoni son per sani, & ammalati.
Mi duol, che soglion Venere eccitare.
Al Fegaro li ceci sono grati
Et à la milza ancor, e à la vessica;
Perche tengono aperti i lor meati.

della lente.

Maninconiei humori la nemica
Lente ti dà: li nerui auco indurisce:
Questa è buon cibo per chi s'affat ca.

Del lupino.

Lo Fegato assai pien presto ammolisce
Il Lupino, e li vermi fà morire;
Le reni offese lui certo guarisce.

del Riso.

Con mandorle patron vsa condire
(Cioè co'l latte) il Riso, e ti fò certo,
Che cibo san, da gran Signor, da Sire.

Par-

tiando vn dì con vn villan esperto
[Mi disse) il miglio caro mio Signore
È cibo vile, & è di poco merto.
suole generar cattiuo humore
Maninconico assai, però lasciate
A noi villani il miglio a tutte l'hore.
ribasio, che fù in tanta amistate
Sempre co'l gran Giuliano Imperatore,
Tiene la vena in poca grauitate.
erche per tutti la bandisce, fuore
Che per color, li quali viuon male:
E che viuono appenna di sudore.
Latte fù nemico capitale
Sempre del capo (come leggo, e scriuo)
In somma non è buon in generale.
li febrosi egli è molto nociuo.
Quel di capra è miglior: e'l Pecorino
Mangiar dopò di quel non ti sia schiuo;
Molt'altri sono, come l'Asinino,
Mà non sono ne l'vso del mangiare:
E buon dopò la Pecora il vaccino.
Dal latte lo Butiro puoi cauare,
Il qual (quando, ch'è fresco) è molto grato:
Ogni cibo con lui si può acconciare.
S'hai lo tuo ventre troppo lubriato,
Inanti pasto mangia lo formaggio
Ch'al flusso presto t'haue rimediato,
Mà se del ventre si ritroua'l viaggio
Serrato, e chiuso, dopò le viuande
Il cascio mangiarai con buon coraggio.
Per far ben digerir hà virtù grande.
Del stomaco (li cibi) giù nel fondo.
Serra, e sigilla'l cascio in quelle bande.
Lo cascio fresco ti fà grosso, e tondo:
Il vecchio ti smagrisce, e tutti doi
Son per il petto cibi di gran pondo.

del miglio.

della vena.

del Latte.

del butiro.

del Cascio.

Se'l

Se'l stomaco non tien li cibi tuoi,
O s'egli langue, ouer non hà appetenza
Il cascio a l'hor mangiar sicuro puoi,
Perche'l stomaco torna à l'obbedienza;
Se ben al fin in fatti egli è contrario
Al petto, al capo; io l sò per esperienza.

del Sale

Il sale (al certo) tien luoco primario
Trà tutt'i condimenti, il qual honora
La mensa di ciascun per ordinario.
Tutti li cibi il sal certo assapora,
Niuna viuanda è buona senza sale.
Per far il sale, ò quanto si lauora!

dell'oglio d'Oliue.

Senz'oglio la lattuga sà di male.
Parlo de l'oglio buon, oglio d'oliue,
Qual per lenir lo stomaco è reale.

del Mele.

Il mel è molto buon per le gengiue,
Mà lo miglior è quel di color d'oro;
Così il nostro Dottor insegna, e scriue.
E molto buon, e gioua anco à coloro,
C'han lo stomaco freddo, ouer il petto,
Ne nasce assai colà nel terren Moro.

delle Vuoua.

L'ouo vuol esser picciolo, e longhetto
Nato di fresco, com'insegna'l Prete,
Questo sì fatto è buon, anzi perfetto.
Le tenerine dan ristoro, e quiete
Al petto, in acqua sparse, ò pur da bere;
Prouatele ancor voi, se no'l credete.
Per la tosse sanar han gran potere
Dico le molli, mà non già le dure,
Nè le stantie, che son da mulatiere.
Horsù gli è notte, e già vedo l'oscure
Tenebre ricoprirsi il seren cielo.
Pien di lucide stelle, chiare, e pure.
Vedo la Musa, che si spoglia'l velo
Per gisene a dormir; perciò fò ponto;
Dimmi tratteremo poi del melo,
Trà tanto con il Cuoco vuò far conto.

CAPITOLO SESTO.

CAro patrone gl'è venuto il giorno,
In cui debbo trattar del Pomo, ò Melo;
E dopo de le Pera cotte in forno.
Di cuor dunque t'auuiso. e con buon zelo
Come le mele fanno sempre male
A i nerui: hor hor il resto ti riuelo.
Al ventre son nociue, e'l mio Speciale
Di ciò fà fede: ma poi brustolate
Rimedio per il cuor sono essentiale.
Tengon le Pera questa qualitate,
Che soluono lo ventre quaado è pieno;
S'è voto lo ristringono immediate.
Dolor di fianchi fan (teste Galeno)
Dopò di loro ber certo bisogna:
Le cotte in forno gustano da seno.
Soluono il ventre (ciò non è menzogna)
Le Persiche: le quali con la scorza
Sono miglior, mi disse vn da Bologna.
La Persica per certo ancora smorza
Del stomaco l'ardor, che ti trauaglia:
E per refrigerarlo hà molta forza.
Oro, ò gemma non c'è che tanto vaglia,
Quanto vaglion le Prugne Damaschine;
Coteste non son frutte da canaglia.
Con esse si fan buone medicine
Per lubricar il ventre troppo duro;
Son frutta buone, sane, e peregrine.
Inanti pasto voglion al sicuro
Esser mangiate le Susine tutte;
Così insegnaua quel grand'Epicuro.
In somma le susine, ò belle, ò brutte,
Buone, ò cattiue, tutte (Signor caro)
Per lubricare credo sian produtte.

Delle Mele, ò Pomi.

Delle Pera.

delle Persiche.

delle Susine.

Ma le Ciregie, c'hanno de l'amaro:
Ouer del brusco, e cotte ben dal Sole
Lo stomaco per sempre confortato.

delle ciregie.

Per abbreuiarla con poche parole
Marasche, e verle sono le migliori;
Così si legge nelle buone scuole.

del Fico.

Vari sono del Fico li sapori;
Li ben maturi sogliono purgare
Per via di flusso, varietà d'humori;
Li fichi secchi s'vsarai mangiare
Insieme con le noci sono grati;
A questo modo non ti fan cacare.

del cotogno.

Tra li postpasti buoni, e delicati
Lo Cotogno confetto molto gioua;
Tien nel stomaco i cibi sugellati.
E se co'l miel condito si rittoua
Dopò pasto mangiato il ventre serra:
Chi non lo crede può farne la proua.

della Nocciola

Al capo la Nocciola suol far guerra
Ed assai graue, e tarda digestione:
Satia pur ben gettarle tutte a terra.
Quelle, che nascon da settentrione
O in luoco, che per altro ombroso sia;
Sono cattiue senza paragone.

del corbezzolo, della sorba e della Nespola.

Se la Nespola, e sorba in compagnia
Co'l Corbezzo lo mangiarai digiuno;
Ti lubricano'l ventre tuttauia.

delle Mandorle.

Mandorle di doi sorti sà ciascuno
Si trouano, ch'io'l sò, dolci, & amare:
Queste son aspre, e non le vuol veruno.
Ma son le dolci saporite, e care
Calide ancor, e danno gran conforto
Al stomaco, per cui son molto rare.

del Pinocchio.

Se biasmi lo Pinocchio, hai vn gran torto,
Ch'è di sostantia buono, e delicato
Ne mangiarei, s'io fossi semimorto.

Per

r gli intestini, e i nerui è molto grato;
Rompe, e discaccia fuor la pietra rossa;
Tien lo stimol di Venere eccitato,
ontra tutti veneni tien gran possa
La noce; ch'è contraria à lo polmone,
Sa molto l'vsi fà venir la tossa,
trona'l capo, che par vn pallone
Troppo mangiata; e la lingua ferisce;
Questo l'intesi già da Cicerone.
ontra del capo e ventre insuperbisce
La calida castagna, che le fame
De Montanari Zotichi guarisce.
'ien il melo granato vno Reame
Di pretiosi Rubini nel suo ventre;
Coperti da vn bianchissimo velame.
l brusco à lo Polmone nnoce, mentre
Lo dolce per contrario suol giouare
A lo medesmo; così hò letto sempre.
Dion, che'l dolce suol far vomitare.
Humido, e caldo questo tien l'humore;
E freddo, e secco il brusco senza pare.
L'vua mi disse vn buon Agricoltore,
Acciò che'l corpo non empia di vento;
Del sole stia doi giorni al gran calore.
La nera certo è di più godimento,
Cotesto intesi già da vn villano,
Co'l qual mi ritrouai a parlamento.
La Passerina vien à man'à mano,
La qual per certo'l Fegato consola;
Questa suol sgrauar ben il ventre, e l'ano.
Son le Prugne seluaggie aspre la gola,
Son frede assai, e stringon le mammelle;
Vietan la nausea, scriue ser Marcuola.
Le melarancie frutte così belle
D'odor soaue, e di mezo sapore,
E dolci, e brusche si ritrouan quelle.

della Noce.

della castagna.

del mele granato.

dell'vua

dell'vua passa.

delle Susine seluatiche.

delle Melarãcie.

Scriue in vn certo libro vn Pescatore
Che sono grate al petto; e dan conforto
Quelle che dolce tengon lo liquore.

del modo di bere.

Chi vuol, che si stia vn pezzo a dirgli è morto
(Cioè viuer assai bea poco, e spesso;
Che di salute gl'è sempre nel porto.
A pasto però parlo, e niun eccesso
Nel vin si faccia; perche'l troppo bere
Mette la sanità in gran compromesso.
Il moderato ber (ti fò sapere)
Ch'aiuta'l cuor, & apporta allegrezza
Oltre, ch'è cosa da ver Caualiere.

del Vino rosso.

Il vino rosso è di maggior franchezza;
E di più vtilità d'ogn'altro vino;
Questo ber puoi con maggior sicurezza.

del Vino bianco.

Dopò di lui il bianco è gallantino
Mà sia ben chiaro, e beuasi l'estate;
Così m'hà detto vn buon Architriclino;

del Vino forte, ò guasto.

Il vino forte, ò ch'altra qualitate
Habbia cattiua in qual si voglia via;
Lo ventricolo guasta in veritate.
E se labile troppo ancora sia
Ai buoni sensi porta gran rouina;
Non hauē alcun vigor, nè gagliardia.

Il mosto.

Il mosto sempre suol vietar l'orina;
Corrompe, e guasta lo fegato sano:
Ti fà cacar la sera e la mattina.

del bere acqua cruda.

Dal beuer acqua cruda stà lontano,
Che l'acque crude tutte son nociue,
Beua cotesta il pouero villano.
Il gran Seneca nostro appunto scriue,
Che sangue crudo fà, lo ventre offende:
E buona per lauarsi le gengiue.

del Vino bianco, e dolce.

Del vino bianco dolce assai s'estende
La virtù grande, c'haue di nudrire:
Poco altro poi di bon credo ti rende.

Suol

ol il fegato sempre circuire
L'inonda, lo trauaglia, e periglioso
E per la gola, come intendo a dire.
sò, ch'effetto fà miracoloso
Il vin co'l Ramerino preparato
A tisici, per quali è valoroso.
li più ancor hò sempre ritrouato,
Ch'è molto buon per confortar la vista;
Ogni veneno tiene discacciato.
ıi con il vino la Borrana mista
Hà preparato, la passion del cuore
Gli leua presto quasi ad'improuista.
ına letitia, e scaccia lo furore
De i furibondi e i pazzarelli sana:
Egli è cordiale, & è di gran valore.
ı'l vino poi con l'enula campagna
Ch'è preparato prouoca l'orina;
Io'l sò, che me l'hà detto vn'Ortolana.
ıntra la tosse è buona medicina,
Perche la sana, e gioue molto al petto;
Cotesto è buono per chi st in cucina.
Vino con l'Isopo buon'effetto
Al petto fà, perche lo netta, e cura:
Per sanar lo catarro egli è perfetto.
concia'l vino con la saluia pura,
Che del Fegato gioua a molti mali:
Per prouocar i menstrui tien procura.
roua scritto ne gl'antichi annali,
Che tutto'l vin con herbe perparato,
Si deue vsar con modi tali, e quali.
a ventre voto il beui hai medicato
Al fegato, a le reni, e dopo pasto
Chi'l beue, al capo sempre gl'hà giouato.
à per fuggir al fin qualche contrasto,
Che con la musa mi potessi hauere,
A l'Asinello vuò leuar il basto.
e di far pausa parmi sia'l douere.

del vino con il Ramerino.

del vino cō la Borrana.

del vino con l'Enula campagna.

del vino con l'Isopo.

del vino con la saluia.

CAPITOLO SETTIMO.

IL biondo Apollo, qual cortese Nume
Sino nel proprio letto gli è venuto,
A risuegliarmi, & à portarmi lume,
Che fai, mi dice, leuati cornuto,
L'hora lungi non è del desinare;
E tù stai quì giacer come perduto.
Anco la musa staua ad aspettare,
Ch'io mi suegliassi. come più ciuile
Non volendomi l'sonno disturbare,
Son dunque pronto musa mia gentile
Scriuer ciò, che tu vuoi ò bene ò male;
E seguir sempre il tuo gratioso stile.

del Moto e quiete terza cosa non naturale

Il Motto. e quiete è la non naturale
Cosa, che l terzo luoco in ordin tiene;
Tratterò di cotesto in generale.
Il sano deue con prudentia bene
Ordinar del suo corpo l'essercitio,
E lo riposo come si conuiene.

Vtilità dell'esercitio.

Si sà, che'l moto fatto con giuditio
A tempo, e luoco moderatamente
Gioua, ma non s'è fatto per capriccio.
Il calor naturale grandemente
Ral egra, e giunge forze a la persona
Quel moto, che vien fatto gentilmente.

Tempi del caminare e del riposare.

Inanti il cibo dunque a la pedona
E buono caminar, ma non in fretta;
Dopò'l mangiar la quiete è cosa buona.

L'estate e'l verno come si de far essercitio

Quando, che Phebo corre ad istaffetta
Sopra'l forte Leon, ch'e longo il giorno;
Muouersi dopò cena è cosa retta.
Ma quando egli caualca Capricorno.
Che i breui giorni son gli è buona cosa
Dopò la cena al fuoco far soggiorno,

Quel

Quel la cui fama è tanto gloriosa,
Ouidio di Sulmona il gran Nasone
Di questo parla ben in versi, e in prosa.
Dice questo valente praticone,
Che l'Ocio guasta'l corpo, e impoltronisce,
E fà diuenir l'huom vn pecorone.
E questo con essempio gli asserisce,
Perche ben presto si fà pestilente
L'acqua, che non si moue e si marcisce.
La quiete, e lo riposo grandemente
Accresce forze, e a lassi membri gioua,
Chi non ha requie, non è permanente,
Il sonno, e la Vigilia l'Autor troua,
La quarta cosa, ch'è non naturale,
D'essa cantar la musa hora si proua,
Che de la sanità nel capitale
Star sempre vuol fuga'l troppo dormire,
Che'l dormir troppo causa molto male.
Sett'hore ci dormir, credi al mio dire,
Bastan del certo: perche gli è potente,
La mente, e'l corpo molto inuigorire,
Ma lo sonno più lungo certamente
Aggraua'l corpo di poltroneria:
Moltiplica'l catarro grandemente.
Rende anco humidità cattiua, e ria
A lo ceruello il troppo sdormacchiare:
Credilo pure, che non è follia.
Il sonno all'hora si può prolungare,
Quando non puoi smaltir i cibi presi,
E'l stomaco perciò senti aggrauare.
Molti anni son che da vn'amico intesi,
Che'è pessimo'l dormir prono, e supino,
Dormi pur sù la destra gli anni, e i mesi.
Hò conosciuto vn vecchio contadino,
Che mi diceua Signor non dormire
A ventro voto, e me'l disse in latino.

danni del l'Ocio.

Effetti del riposo.

del sonno e della vigilia quarta cosa non naturale

danno del troppo dormire.

Quanto si deue dormire.

Quando si può allungar il sonno.

del modo di dormire.

Non si deue dormir a vacuo, ne a pieno vētre.

Attonito restai sentendo dire
In buon latin cotesto da vn Villano,
La causa poi da lui volsi sentire.
Subito mi rispose, non è sano
In modo alcuno il dormir com'hò detto,
Vdite la ragion, non parlo in vano.
Guasta le buone forze, e nuoce al petto,
Offende ancora tutta la persona:
Non dormite, così; ve'l dico schietto.
Quel sdormacchiare poi a la carlona
A pancia piena causa frenesia;
E d'altri mali apporta vna corona.

Chi può dormira assai, e chi poco.

A l'huomo grasso rende vigoria
Il dormir poco, ma chi è magro, asciutto
Lo sonno prolungar certo douria.

danno del sonno dopo il cibo e meridiano.

Subito dopò l cibo è molto brutto
Il correr a dormir, percioche aggraua
Il capo, e di cattaro l'empie tutto.
Lo sonno meridiano è cosa praua;
Se voi star sano sappilo scansare,
Questo imparai quand'ero in studio a Paua;
Però si come suol danni apportare
Il dormir troppo, così certo ancora
Gran nocumenti fà'l troppo vegliare;
Nel mezo dunque la virtù dimora;
Tenir il mezo è cosa da prudente,
Di qual si voglia cosa dentro, e fuora;

della Repletione, euacuità quinta cosa non naturale

Mà per parlar ancor latinamente,
Repletiò, & Inanitio è altra cosa
Quinta non naturale certamente.
Di questa parlarei pur bene in prosa,
Pur cui s'intende vna gran Repletione,
E debolezza, ò Vacuità noiosa.
Quando hà passato il segno del Leone
Con quello de la Vergine celeste
Là sù nel Cielo quel gran Lanternone.

Quan

Quando in la libra passa egli le feste,
E detta Libra poi la notte, e'l giorno.
Aggiusta l'hore proprio con le feste.
Ancora quando a noi è di ritorno
La Rondine, e fà'l nido sotto i traui;
Per far l'Estate trà di noi soggiorno;
All'hor è tempo da soldati braui
Il sangue da le vene far andare.
E dal ventre scacciar gli humori praui.
Che l'vno, e l'altro suol molto giouare;
E se vi son mal generati humori,
Fà che il corpo non posson superare.
E per fuggir in tutto li rancori
Si deue hauer risguardo a i membri, al sito,
Et a la forma, se non vuoi dolori.
Perche ogni membro hà certo, e proprio rito
Che s'ogn'vno sarà co'l suo curato,
Ei gode, e si rallegra in infinito.
Gioisce il Cuore, s'ei vien solleuato
Co'l vomito l'Estate, e con l'Inuerno;
Perche'l petto sia san robusto, intatto.
Lo Fegato da seno, e non de scherno
Si purga volontieri per l'orina,
Così c'insegna vn buon'Autor moderno.
Mà vn'altro Dottor vecchio in medicina
Scriue, ch'apporta maggior giouamento;
Il Fegato purgar per l'intestina.
Riceue lo ceruello gran contento
Pel naso, se si purga, ò pel palato;
Questo l'intesi da vn Fachin di Trento.
Il Petto con la tosse vien curato,
E lo Polmone pel sputo leggiero
A bastanza signor, resta purgato.
Co'l ferro, e fuoco per man di Barbiero
Fia ben scacciar il chimo per la Cute,
Quando, che di curarlo sia mestiero.

Quando si deue sa lassare, e pigliar Medicina.

Modo di purgar il cuore.

Modo di purgar il Fegato.

Come si purga lo ceruello.

Come si purgano il petto, & il polmone.

Per curar il Chimo.

Che cosa sia il Chimo.

Il chimo è vn sangue, c'hà poca virtute;
  Trà carne e pelle fà sua residenza,
  Dal Fegato è prodotto per salute.

del non ritener il vento.

Al vento ch'vscir vuole, resistenza
  Non far alcuna, perche molto male
  T'apporta, se'l trattieni con violenza.

del coito.

Questo nostro Dottor Medicinale
  Tratta del Coito assai diffusamente;
  Mà del suo dir non faccio capitale,
Prima perche non mi par conueniente
  Al stato mio parlar di tal affare,
  Nè mi douria passar mai per la mente.
Poi perche sò, ch'egli è proprio pestare
  Acqua chiara in Mortaio, se si vuole,
  Al Volgo di cotesto ragionare.
Basta ben dir scortando le parole,
  Che d'ogni cosa il mezo è la virtute,
  Cosi s'impara nelle buone scole.

doue consiste la virtù di tutte le cose.

Chi vuol in capital star di salute
  Tutte le cose moderatamente
  Vsi, che viuerà più di Margute.
Li Zolfarati bagni grandemente
  A corpi, e membri infermi danno aiuto,
  Chi è sano de fuggirli omnina mente.

delli bagni.

Il grasso à ventre voto maggior frutto
  (Se piglia'l bagno) caua, vuol l'Autore,
  E'l magro à ventre pieno hà più costrutto.

Come si deue pigliar il bagno.

Scriue, che'l bagno aiuta lo calore
  (Natural dico) se tepido sia,
  No'l pigliar freddo, che faresti errore.
La natura sagace tuttauia
  C'hà prouisto, e prouede ad ogni male,
  Il tutto regge con gran maestria.
Quando, che'l corpo sia ridotto à tale,
  Che far non possi moto, hà ritrouato
  Vn rimedio costei molt'essentiale.

Che

Che in luoco d'essercitio a l'ammalato
Le freghe, ò fregagioni ella ha prouisto
Per vn rimedio sano, e delicato.
D'acutezza li sensi grand'acquisto
Per dette freghe fanno certamente:
Cotesto afferma quel gran Timegisto.
A'membri lassi, e stanchi grandemente
Donano forze: e'l calor naturale
Le freghe fanno crescer gentilmente;
Trattar de gli Accidenti non fia male
De l'animo: li quali son la sesta
Cosa detta da noi non naturale.
Hesiodo Poeta, come attesta
Il nostro Autor, arriuò a gran vecchiezza:
Mà lo suo fin fù poi tragedia mesta.
Se dunque brami cosi gran longezza
D'anni toccar dei sempre procurare
La vita tua passar con allegrezza.
Trà scherzi, e burle, rider, conseruare
Tù deui in suoni, in canti, & in delitie;
E mille giochi, e spassi dei trattare.
Di Guadi, di contenti, e di letitie
L'animo pascer dei da buon compagno;
Signor fuggi per sempre le mestitie,
Perche da la tristitia niun guadagno
Riceuer può la vita: anzi, che spesso
Vccide l'ira l'huom senza sparagno.
Intendi bene, che ti parlo espresso,
Scaccia le cure graui, e non volere,
Co'l troppo specular dar nell'eccesso.
Gl'alti negotii non voler sapere,
E gli fastidi, e le intricate liti
Lascia se viuer vuoi quanto quel Sere.
Li versi del Todesco son forniti:
E però non occorre più, ch'io scriua;
Và dunque troua Musa, altri partiti.

delle Freghe.

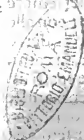
Effetti delle freghe.

de gli accidenti dell'animo sesta & vltima cosa non naturale.

Rimedi per star sano, e viuer assai.

Per

Perche vn Fagiolo cade ne la Piua,
Che gli fà'l suono rocco, e stridolente
Dico da seno non è mia inuentiua;
Signor ti lascio: viue allegramente.

FINE

DISCORSI DELLA VITA SOBRIA

DEL SIGNOR

LVIGI CORNARO.

Ne' quali con l'essempio di se stesso dimostra con quai mezi possa l'huomo conseruarsi sano insin'all'vltima vecchiezza.

IN VENETIA, M. DC. LXXVII.

Appresso Benedetto Miloco.

CON LICENZA DE' SVPERIORI.

TRATTATO DELLA VITA SOBRIA,

Del Signor Luigi Cornaro.

CERTA cosa è, che l'vso ne gli huomini col tempo si conuerte in natura, sforzandogli ad vsare quello,che s'vsa,sia bene ò male. Parimente vediamo in molte cose hauer la vsan za più forza, che la ragione: che questo non si può negare: anzi bene spesso si vede, che vsando vn buono, e prattticando con vn cattiuo: di buono, ch'era, si fà cattiuo. Si vede ancora il contrario,cioè,che sì come facilmente la buona vsanza in ria si conuerte,così ancora la ria ritorna in buona: perche poi vediamo, che questo maluagio, che prima era buono, pratticherà con vn buono, e lo ritornera buono, e ciò non procede se non per la forza dell'vso, la quale è veramente grande. Ilche vedendo io, che per esser lui di tal possanza, si sono introdotti in questa nostra Italia da non molto tẽpo in quì, anzi alla mia etade,trè mali costumi. Il primo è l'adulatione,& le cerimonie. L'altro il viuer secõdo l'opinion Luthetana, che pur da alcuni si pone à gran torto in vso. Il terzo la crapula; i quali trè vitij,anzi mostri crudeli della vita humana,hanno tolto a'nostri tẽpi à deprimere la sincerità del viuer ciuile,la religione dell'anima, e la sani-

tà

tà del corpo: hò deliberato di trattar di questa vltima, e di dimostrar, ch'è abuso, per leuarla, se si può: che quanto al- l'opioni Lutherane, & al terzo, che è l'adulatione, son certo, che tosto qualche gẽtile spirito torrà il carico di biasimarle, e leuarle dal Mondo: così spero, prima, ch'io mora veder leuati, & estinti questi trè abusi d'Italia, e lei ridotta à suoi primi belli, e sauij costumi. Venendo dunque à quello, di che mi hò proposto di parlare; circa la crapula, dico, ch'è mala cosa, ch'ella habbia spenta la vita sobria, e sì grandemente sottomessa. Che se ben da ogn'vno si sà, che la crapula procede dal vitio della gola, e la vita sobria dalla virtù della cõtinenza, nientedimeno è sentita la crapula per cosa virtuosa, & honoreuole, e la vita sobria dishonoreuole, e da huomo auaro: e tutto procede dalla forza dell'vso introdotto dal senso, e dall'appetito, i quali hanno tanto adescati, & inebriati gl'huomini, che lasciata la buona via, si sono dati a seguir la peggiore: la quale gli conduce, che non se ne aueggono, à strane, e mortalissime infermità, inuecchiandouisi; che auanti, che peruenghino all'età di quarant'anni, sono decrepiti; all'opposito di quello, che faceua la vita sobria, che gli teneua prosperosi negl'ottãta ancora, prima, che fosse discacciata da questa mortifera crapula. O misera, & infelice Italia nõ te n'auedi, che la crapula t'ammazza ogn'anno tante persone, che tante non ne potrebbono morire al tẽpo di grauissime pestilenze, nè di ferro, ò di fuoco in molti fatti d'arme; che fatti d'armi sono i suoi veramẽte dishonesti banchetti, che s'vsano, i quali sono sì grãdi, e sì intolerabili, che le tauole non si possono far sì capaci, che vi sia luogo, per l'infinite viuãde, che sopra vi si portano, onde bisogna metter i piatti l'vno sopra l'altro in mõte: e chi potrebbe mai viuer con tai contrarii, e disordini? Prouegga si per l'amor di Dio, che son certo che alla maestà sua non sia vitio, che più dispiaccia di questo: Discaccisi questa nuoua morte; anzi non mai più sentita pestilenza, sì come è discacciato il morbo, che oue altre fiate faceua tanti danni, hor si vede, che

ne

ne fà pochissimi, anzi quasi niuno, per l'vso buono intro-
dotto dalle buone prouisioni, che vi è rimedio ancora di
discacciar questa crapula, e rimedio tale, che ogn'vno da
se lo può vsare, viuendo gl'huomini secondo la semplici-
tà della natura, la quale c'insegna essere di poco conten-
ti, tenendo il mezo della santa continenza, e quello
della diuina ragione, & accostumandosi di non mangiar
se non ciò, che per necessità del viuere bisogna; sapendo,
che quel più è tutto infermità, e morte, e che è diletto
solo del gusto il quale passa in vn momento, mà lunga-
mente poi dà dispiacer, e nocumento al corpo; & alla fine
l'ammazza insieme con l'anima. Che hò io veduto mo-
rir di questa peste in fresca età molti miei amici di bellis-
simo intelletto, e di gentil natura, i quali, se fossero viui, ab-
bellirebbono il mondo, e con gran mio contento sareb-
bono da me goduti, sì come con molto mio dolore, di lo-
ro son restato priuo. Onde per ouuiar à tanto danno per
l'auenire, hò deliberato con questo mio breue discorso
far conoscer, come la crapula è abuso. e che si può leuar
facilmente, & introdurre in luogo suo la vita sobria, co-
me già vi era, e ciò voglio far per questo ancora più vo-
lontieri, perche molti giouani di bellissimo intelletto,
conoscendo, ch'ella è vitio, me n'hanno astretto, perche
hanno veduto i loro Padri morire in fresca etade, & ve-
dono me in questa mia vecchia di LXXXI. anno così
sano, e prosperoso; onde desiderosi ancor'essi di per-
uenirui, (perche la natura non ci vieta potere lunghissi-
mamente viuere, e perche è in fatti quella etade, nella
quale più si può esercitar la prudenza, e con minor con-
trasto, goder i frutti delle altre virtù, e perche all'hora si
lascia il senso, & in suo luogo si dà l'huomo in tutto al-
la ragione;) mi hanno pregato, ch'io sia contento dir
loro il modo ch'io hò tenuto per poterui peruenire; &
io vedendogli, pieni di così honesto desiderio, per gio-
uar, & à loro, & à quelli altri insieme, che vorranno leg-
ger questo mio breue discorso, nè scriuerò; dichiarando

quali furono le cause,che m'astrinsero a lasciar la crapula, & accettar la vita sobria; e narrando tutto il mondo, ch'io tenni in ciò fare, e dicendo quello, che poi tal buono vso operò in me; onde si conoscerà chiaramente, quanto sia facil cosa à leuar l'abuso della crapula; soggiungerò al fine quanti vtili, e beni si traggono dalla vita sobria.

Dico adunque,che l'infermità di mala sorte, che in me haueuano non solo dato grandissimi principij, ma fatto ancora nô picciolo processo,furono cagione ch'io lasciassi la crapula, alla quale io era molto dato; si che per cagion di lei, e della mia mala complessione, che lo stomaco mio è freddissimo, & humidissimo, era caduto in diuerse sorti d'infermità, cioè dolore di stomaco, e spesso di fianco, e principio di gotte, e peggio con vna febricina quasi continua, ma sopra tutto lo stomaco molto disconcio con vna sete perpetua, della quale mala, anzi pessima dispositione; niente altro mi restaua da poter di me sperare, eccetto, che finire per morte i trauagli, e noie della mia vita, tanto lontana dal finire per natura, quanto vicina per disordinata ragion di viuere. Onde ritrouandomi io in così mali termini nel tempo della mia etade: che fù da i XXXV. insino à XL. anni, essendosi fatta ogni sperienza per risanarmi, e niuna cosa giouandomi, à me dissero i Medici, che à miei mali non era se non vna sola medicina, quando io mi volessi risoluere di vsarla, e continuarla patientemente. Questa era la vita sobria, & ordinata, la qual mi soggiunsero che riteneua grandissima virtù, e forza, si come ancora grandissima virtù, e forza haueua l'altra, che è in tutto à questa contraria, dico la crapula, e la vita disordinata; e che delle lor forze ne poteua io esser chiaro, sì perche per i disordini io era fatto infermo, ancor che non fosse ridotto a tali termini, che la vita ordinata, la qual opera al contrario della disordinata non me ne potessi del tutto liberare; sì ancora perche si vede in fatto, che tal vita, & ordine conserua

gli

gli huomini di cattiua complessione, e di età decrepita sani, mentre l'osseruano: si come la sua contraria hà forza d'amalare vno di perfetta complessione, e nella sua più fresca, e forte etade, e ritenerlo per lunghissimo spatio di tempo in tale stato, & ciò per la ragion naturale, la qual vuole, che da contrarie forme di viuere vengano a prodursi contrarie operationi: imitando in questa ancora l'arte i progressi della Natura; e potendo essa arte correggger i vitij, e mancamenti naturali: il che si vede chiaramẽte nell'agricoltura, & altre cose somiglianti, aggiungendomi loro, che s'io all'hora non vsaua tal medicina, che fra pochi mesi ella nõ mi potria più giouare: e che in pochi altri me ne morirei, Io, alquale mi dispiaceua assai il morire in così fresca etade, e che mi ritrouaua tormentato dal male continuamente, hauendo vdite queste belle, e naturali ragioni, restai persuaso, che dall'ordine, e dal disordine doueuano per necessità nascer'i sopradetti cõtrarij effetti, & inanimato dalla speranza, deliberai, per non morire & vscir di tormenti, di darmi al viuer regolatamente. Onde informato da loro del modo, ch'io doueua tenere, intesi ch'io non haueua nè à mangiare, nè à bere se non de i cibi, e del vino, che si chiamano d'amalato: e dell'vno, e dell'altro in poca quantità. Questo, per dir il vero, mi haueuano commesso ancora per inanzi, ma in quel tempo io, che voleua viuer'a mio modo, ritrouandomi, come dir satio di tai cibi, non restaua di contentarmi e mangiaua delle cose, che mi piaceuano; similmente sentendomi come arso per il male, non restaua di beuer vini, che mi gustauano, & in gran quantità, e di ciò non diceua cosa alcuna a Medici, si come fan tutti gl'infermi; Ma poi ch'io hebbi deliberato di esser continente, e ragioneuole, vedendo, che non era difficil cosa, anzi era debito proprio dell'huomo, mi posi di tal maniera a questa sorte di viuere, che mai in cosa alcuna non disordinai, il che facendo, in pochi dì cominciai a conoscer, che tal vita mi giouaua assai, e seguendola, in men d'vn'anno

F 2 fui

sui, (e parrà forse incredibile ad alcuno) risanato di ogni mia infermità. Fatto adunque sano, mi posi à considerare la virtù dell'ordine, e dire frà me medesimo che se l'ordine haueua hauuto forza di vincere tati mali, quanti erano stati i miei, haurebbe maggiormente forza di conseruarmi nella sanità, e di aiutar la mia mala complessione, e di confortare il molto mio debile stomaco. Però mi posi diligentissimamente à voler conoscere i cibi, che fossero à mio proposito e prima deliberai di farne sperienza, se quelli, che al gusto piaceuano, mi giouassero, ò pur mi fossero di nocumento per conoscere, se quel prouerbio, che io haueua già tenuto per vero, e che verissimo vniuersalmente si crede, che sia, anzi è il fondamento di tutti i sensuali, che seguono i loro appetiti, era in fatto vero, che, dice che quello, che sà buono, nutrisce, e gioua, Il che facendo, ritrouai, ch'era falso; perche a me il vin brusco, e freddissimo sapeua buono, e così i Meloni, e gl'altri frutti: le Insalate crude, i Pesci, la carne di Porco, le Torte, le Minestre di legumi, i mangiari di pasta, e simili altre viuande, che mi dilettauano sommamente, e pur tutte mi noceuano: così hauendo conosciuto, che tal prouerbio era falso, per falso l'hebbi. Onde fondato sopra l'esperienza, lasciai la qualità di tali cibi e di tali vini, & il ber freddo, & elessi vino appropriato allo stomaco mio, beuendone quella quantità, che conosceua, che con facilità poteua smaltire. Il simile feci de i cibi, così nella loro qualità, come nella quantità ancora, auezzãdomi à fare, che l'appetito mio nõ si satiasse mai di mangiare, e di bere: mà tale si partisse da tauola, che potesse ancora mangiare, e bere; seguendo in ciò quel detto, che dice, che il non satiarsi di cibi è vno studio di sanità, e così leuandomi per queste cagioni dalla crapula, e disordini, mi diedi alla vita sobria, e regolata, la quale operò in me prima quello ch'io hò detto di sopra, cioè, che in meno d'vn'anno fui liberato da tutti i mali, che haueuano fatto così gran principio in me, anzi come hò detto tanto pro-

gresso,

greſſo, ch'erano fatti quaſi incurabili. Operò ancora questo altro buon'effetto, che poi non mi ammalai più come ſoleua ogni anno mètre io ſeguitai l'altro modo di viuere, ch'era ſecondo il ſenſo, che io non mi ammalaſſi di febre molto ſtrana, la qual mi conduſſe alcune volte inſino à morte. Da queſto adunque ancora mi liberai, e ne diuenni ſaniſſimo, come ſempre da quel tempo inſino à queſt'hora ſono ſtato, e non per altra cagione, ſe non perche non hò mancato mai dell'ordine: il quale hà operato cõ la ſua infinita virtù, che il cibo, che hò ſempre mãgiato, & il vino, che hò beuuto, eſſendo tali quali ſi conuengono alla mia compleſſione, & in quantità quanto ſi conuiene, come hanno laſciata la lor virtù al corpo, ſe ne ſono vſciti ſenza difficoltà, non hauendo prima generato in me alcun cattiuo humore. Ond'io ſeguendo tal modo, ſono ſtato ſempre, e mi ritrouo hora, come hò già detto (Dio gratia) ſaniſſimo: vero è, che oltra li dui ſopradetti ordini, ch'io hò ſempre tenuti nel mangiare, e nel bere, che ſono importantiſſimi, cioè di non mangiare ſe non quanto digeriſce il mio ſtomaco con facilità, e ſe non di coſe, che ſono à mio propoſito: ancora io mi ſono guardato dal patire, e freddo, e caldo, e dalla ſouerchia fatica, di non impedir i miei ſonni ordinarij, e dall'eceſſiuo coito, e da non ſtantiare in mal aere, e da non patire dal vento, nè da Sole, che queſti ancora ſono gran diſordini. Auenga, che da loro nõ ſia molta difficoltà guardarſi, potendo più nell'huomo ragioneuole il deſiderio della vita, e della ſanità, che la contentezza di far quello, che ſommamente gli nuoce. Mi ſono anco guardato quãto hò potuto da quelli, da i quali non ci potiamo così facilmente riparare: queſti ſono la malinconia, e l'odio, e l'altre perturbationi dell'animo, i quali par c habbino grãdiſſimo potere ne'corpi noſtri: Non mi ſono però potuto guardar tãto dall'vna, e dall'altra ſorte di queſti diſordini, ch'io nõ ſia incorſo alcune volte in molti di loro, per nõ dir hora in tutti: il che mi hà giouato in queſto, hò conoſciu-

to con la esperienza, che non hanno per il vero molta forza; nè possono far molto danno à corpi regolati, da i due ordini sopra detti della bocca: talche posso dir con verità, che chi osserua quei due principali, può poco patire dalli altri disordini; la qual fede però prima di me fece Galeno, che fù così gran Medico: il quale afferma, che tutti d'altri disordini poco gli nuoceuano, perche si guardaua da quelli due della bocca: e però, che per cagione delli altri mali mai non hebbe male se non per vn giorno solo: e così è veramente, come dice & io ne posso render viuo testimonio, e molti altri ancora, che mi conoscono e sanno come molte fiate hò patito, e freddo, e caldo, e fatti pure delli altri simili disordini, e mi hanno similmente veduto (per diuersi accidenti, che in più volte mi sono occorsi) trauagliato dell'animo: nientedimeno, sanno che poco mi han nocciuto, come ancora sanno che à molti, che non erano di vita sobria, e regolata han nocciuto assai, frà i quali, fù vn mio Fratello, & altri di casa mia, quali fidandosi nella loro buona complessione, non la faceuano: il che fù loro di grauissimi danni cagione: perche in loro hebbero grandissima forza gl'accidēti dell'animo, e tanto fù il dolore, e la maninconia, che si posero, hauendo veduto, che mi erano state mosse alcune liti di somma importanza da huomini potenti, e grandi, che dubitando eglino, ch'io non le perdessi furono presi dall'humor malincolico, del quale sempre i corpi di vita non regolata, sono pieni: e questo si alterò di maniera, e tanto crebbe, che gli fece morire innanzi tempo, & io non hebbi male alcuno, perche in me tale humore non era di souerchio, anzi facendomi animo da me medesimo, mi sforzaua di credere, che Iddio per farmi conoscere, e forte, & valoroso, m'hauesse fatto muouere queste liti: e che io le vincerei con mio vtile, & honore, si come auenne: perche alla fine ne riportai la vittoria, con molta mia gloria, & vtilità; perilche sentij nell'animo consolatione grandissima, laquale però non hebbe alcun potere di nuocermi

cermi; così si vede, che nè malinconia, nè altro effetto possono far nocumento a i corpi di vita ordinata, e sobria: Ma più dirò, che i medesimi mali non hanno poter di fare à tai corpi se non poco male, nè da loro se non poco dolore; e che questo sia la verità, io ne hò fatta l'esperienza nella mia età di settant'anni, che mi occorse, come suole auenire; essendo in Cocchio, & andando in fretta, che per caso fortuito il Cocchio si riuersò, e riuersato, fù tirato da'Caualli vn buō tratto di mano prima, che si potesse fermare: Onde io essendoui dentro per gli sinistri, e per cosse riceuute, mi trouai offeso molto il capo, e tutto il resto del corpo, e di più sinistrato d'vna gamba, e d'vn braccio: condotto à casa, i miei mandorno subito per gli Medici; i quali venuti, & vedendomi così battutto, e mal conditionato, & in tale età, conchiusero che per questa disgratia io morirei frà trè giorni, pure, che mi si potteuano far due rimedij, l'vno era trarmi il sangue, l'altro darmi vna Medicina per euacuarmi: & ouuiare, che gli humori non potessero tāto alterarsi, quali pensauano, che d'hora in hora fossero per mettersi in vn'estremo moto, e causarmi vna grandissima febre. Io all'incontro, che sapeua, che la vita mia ordinata, teneua da me già tanti anni, haueua così bene vniti, adequati, e disposti i miei humori che non potrebbero per questo mettersi in tanto moto, non volsi essere salassato, nè pigliar altra medicina, solo mi feci drizzare la gamba, & il bracio, e mi lasciai vngere di certi loro ogli che diceano esser'a proposito. Così senza vsare altra sorte di rimedio, come io m'haueua pensato me ne guarij, non hauendo hauuto altro male, nè alcuna alteratione, cosa, che parue alli Medici miracolosa. Onde si deue conchiudere; che chi tiene vita regolata, e sobria, e non disordina del viuere poco male può hauere per gli altri disordini, e casi fortuiti. Ma ben concludo, massime per la esperienza fatta da me nuouamente, che quelli del viuere sono disordini mortali, e già quattro anni passati me ne certificai, che fui indutto dal consiglio de i

Medici, e da i ricordi degli amici, e da i conforti de i miei medesimi, à farne vno, troppo più in vero importante di quello, che come poi si vidde, si conueniua, e questo fù l'accrescer la quantità del cibo, ch'io mangiaua ordinariamente, il quale crescimento mi ridusse in vna infermità mortalissima; la qual cosa, perche viene à proposito in questo luogo, e potrebbe giouare ad alcuno, sono contento di narrare.

Dico adunque, che i miei più cari parenti, & amici, i quali molto mi amano, e mi hanno caro, mossi da bello, e buono amore, vedendo, ch'io mangiaua assai poco, mi dissero insieme con i Medici, che quel cibo, ch'io prendeua, non poteua esser bastante à sostentar vna età vecchia, e cadente, come era la mia, alla quale faceua bisogno hormai, non solo conseruare, ma di accrescere ancora forza, e vigore. Ilche non si potendo fare se non col cibo, però, ch'era al tutto necessario, che io mangiassi vn poco più copiosamente. Io dall'altra parte adduceua in mezo le mie ragioni, cioè, che la Natura si contenta di poco e che cō questo poco io mi haueua conseruato tanti anni, e che à me questo vso mi era conuertito in natura; e ch'era cosa più ragioneuole crescendo gl'anni, e mancando la prosperità, ch'io andassi scemando, non che accrescendo la quantità del cibo: poi, che ancora la virtù dello stomaco di ragione si andaua facendo ogn'hora più impotente; onde io non vedeua ragione alcuna, che mi douesse indurre à tale accrescimento, e per fortificare le mie ragioni, allegaua que'due prouerbij naturali, e verissimi l'vno è, che chi vuol mangiare assai, bisogna, che mangi poco; che questo si dice non per altra cagione, se non perche il poco mangiare fà viuere assai; e viuendo assai; si viene à mangiar molto. L'altro, che gioua più quel cibo che si resta di mangiare quando si hà ben mangiato, che nō gioua quello, che già si hà mangiato; mà nè questi prouerbij, nè ragione alcuna, ch'io dicessi loro, mi giouò, che i più arditamente o[illegible]'hor mi molestauano; ond'io per non parer ostinato;

nato; e più Medico di esſi Medici, e ſopra tutto per compiacere à i miei, che queſto molto deſiderauano giudicando eſſi, che tale augumento haueſse à conſeruare la virtù, contentai di accreſcere il cibo, mà in due oncie ſole più. Che sì come prima, trà pane, vn roſso d'ouo, carne, e mineſtra, mangiaua tanto, che in tutto peſaſse oncie dodeci alla ſotile, così poi lo creſcei oncie quattordeci; e sì come prima haueua oncie quattordeci di vino, così poi creſcei alle ſedici. Queſto accreſcimento, e queſto diſordine, in capo di dieci dì cominciò in me talmente ad operare, che venni di allegro, ch'io era, malinconico, e colerico, sì che ogni coſa mi daua faſtidio; & era ſempre di ſtrana voglia, che non ſapeua nè che mi fare, nè che mi dire: In capo poi di dodeci dì, mi aſſalì vna grandiſſima doglia di fianco, la qual mi durò XXII. hore, e mi ſopragiunſe vna febre terribile, che mi durò XXXV. dì, & altretante notti: ſenza mai laſciarmi; ancor, che paſſati li XV. ſi faceſſe per dir'il vero ſempre minore: ma con tutto ciò non potei in queſto tempo dormire pur mezo quarto d'hora: onde da tutti fui giudicato per morto: pure io me ne l'berai (Dio gratia) col mio ordine ſolo, benche foſſi nell'età di LXXVIII. anni, e nella più fredda ſtagione di tutto l'anno, che fù freddiſſimo, e d'vn corpo tanto macilente, quanto ſia poſſibile; e ſono certiſſimo, che altro non mi liberò dalla morte, ſe non il grande ordine tenuto da me già tanti anni nelli quali mai non hebbi male, ſe non alcuna poca indiſpoſitione di vno ouero due dì, perche l'ordine, ch'io dico di tanti anni, non haueua laſciato generar in me humori ſouerchi, e maligni: nè generati, inuecchiarſi in tal triſtitia, e malignità, sì come auiene ne i corpi vecchi di quelli, che viuono ſenza regola; però non ſi ritrouando nelli miei humori, alcuna vecchia malignitade, che è quella, che ammazza gli huomini, mà ſolamente quella nuoua, introdota per il nuouo diſordine, non hebbe forza il male, ancor che grauiſſimo, di ammazzarmi.

Queſto

Questo, e non altro fù cagione della mia vita: onde si può conoscere quanta è la forza, e la virtù dell'ordine, e quanta è quella del disordine, che in sì pochi dì mi causò vna così terribile infermità sì come la vita sobria, & ordinata mi hauea tenuto tanti anni sano. E parmi vna grã ragione, che se il mondo si conserua con ordine, e la vita nostra non è altro quanto al corpo, che armonia & ordine di quattro elementi, che con l'ordine medesimo debba conseruarsi, e mantenersi questa nostra vita, e de'l contrario guastarsi per malatia, ò per morte corrompersi, operando in contrario. L'ordine insegna le discipline più facilmente, l'ordine rende l'essercito vittorioso; e finalmente l'ordine mantiene le Citti, le Famiglie, & i Regni istessi. Laonde mi risoluo, che altro non sia il viuer ordinato, che certissima ragione, e fondamento di viuer sano e lungamente: tal che bisogna dire, che la sia sola, & vera medicina: e chi ben considera, bisogna, che dica, che così è. Però quãdo il Medico va à visitare l'amalato, ricorda questa per prima medicina, e commette, che viua con ordine: così quando piglia licenza; perche l'infermo sia risanato, gli commette, che volendo star sano, tenga vita ordinata. E non è dubbio, che se colui tenesse tal vita, non si potrebbe più ammalare, perche lei leua tutte le cause del male, e così non harebbe più bisogno nè di Medici, nè di medicine, anzi ponendo mente a ciò, che si deue, si sarebbe Medico da per sè, e perfettissimo, che in vero l'huomo nõ può esser Medico perfetto d'altri, fuor che di se solo: e la cagione è questa, perche può ben ciascuno con diuerse sperienze conoscere la complessione perfettamente, e le sue proprietà più occulte, e qual vino, e qual cibo faccia per il suo stomaco. Non si può già tai cose conoscere veramente d'vn'altro, che a gran fatica si possono in se, e per se medesimi conoscere, che vi bisogna del tempo assai a conoscerle, e farne diuerse sperienze, le quali sono più che necessarie, perche più diuersità di nature, e di stomachi si ritrouano ne gl'huomini, che non sono diuerse

l'effigie

l'effigie loro. E chi crederebbe, che il vino vecchio, passato che hà l'anno, nocesse al mio stomaco, e li giouasse il nuouo; e che il pepe, che è reputato specie calida, non faccia in me operatione calda; sì che più si senta dal Cinnamomo riscaldato, e confortato? Qual Medico m'haurebbe auuertito di queste due mie proprietà occulte, se io con la lunga osseruanza appena le hò potute auuertire, e ritrouare? Però non può alcuno esser perfetto Medico d'vn'altro. Non hauendo dunque l'huomo miglior Medico di se stesso, nè miglior Medicina della vita ordinata, questa si deue abbracciare. Non nego però, che nella cognitione e curatione delle malatie, nelle quali cadono spesso quelli che non tengono vita ordinata, che non ci faccia bisogno del Medico; e quello non douiamo hauer caro: che se gran conforto ti rende vn'amico, che semplicemente ti viene à visitare nell'infermità, sẽza far'altro, che dolersi del tuo male, e cõfortarti à sperar bene; quanto maggiormente ti deue esser carissimo il Medico, che è vn'amico, che viene à vederti per cagion di giouarti, e che ti promette la salute? Ma nel conseruarsi sano, crederò, che si debba abbracciare per Medico questa vita regolata; la quale, come si vede, è medicina naturale, e propria nostra, perche conserua l'huomo ancorche sia di mala complessione sano, e lo fà viuere prosperoso insino alli cento, e più anni, e non lo lascia finire con male, nè con alteratione d'humori, mà per pura resolutione del suo humido radicale, che è ridotto al fine; il che tutto anco hanno affermato molti sapienti poter far l'Oro potabile, e lo Elisir, da molti ricercato, da pochi trouato.

Mà diciamo pur'il vero. gl'huomini per il più sono molto sensuali, & incontinenti, & vorrebbono satiar i loro appetiti, e far sempre infiniti disordini; Onde vedendo, che non possono fuggire, che la crapula ogni tratto non gli tratti di mala maniera, in sua scusa dicono, che meglio è viuer dieci anni meno, e contentarsi; e non considerano di che importanza sieno all'huomo dieci anni più di vita, e

di

di vita sana, è nell'età matura, la quale fà conoscere gl'huomini per quello, che sono, e sanno, e vagliono, in ogni sorte di virtù: la qual non può hauer perfettione, se non in tal'etade; che per non dire hora di molte altre, dirò solo delle lettere; e delle scienze, nelle quali la maggior parte de i belli, e più celebrati libri, che habbiamo, sono stati da i loro Autori composti in questa età, e nelli dieci anni, che questi van dicendo di non apprezzare per sodisfare à i loro appetiti. Come si sia, non hò io voluto far così, anzi hò voluto viuere questi dieci anni; e se così non hauessi fatto, non hauerei scritti i Trattati, che per esser viuo, e sano, da dieci anni in quà hò pur scritti, e sò, che gioueranno.

Oltre à ciò i sopradetti sensuali dicono, che la vita ordinaria e vita, che non si può fare: à questo si risponde: Galeno, che fù si gran Medico, la fece, e la elesse per la miglior medicina; la fece Platone, Marco Tullio, Isocrate, e tanti altri grandi huomini degli tempi passati; i quali per non tediare alcuno, non nominerò; & alla nostra etade habbiamo veduto Papa Paolo Farnese, farla, & il Cardinal Bembo, e però viuere si longamente, e li nostri due Duchi Lando, e Donato molti altri di più bassa conditione, e di quei, che habitano non solo le Città, ma il Contado ancora, che in ogni luogo si ritroua a chi pur gioua di seguitarla. Adunque hauendola gà fatta, e tuttauia facendola molti, non è vita, che non potesse essere fatta da clascuno tanto più quanto non vi si ricercano gran cose da fare; anzi non è altro, che vn cominciar a farla, come afferma il sopradetto Cicerone, e tutti quelli, che la fanno. E perche Platone, se bene egli visse regolatamente, dice però, che vn'huomo di Republica non può così fare, bisognando a questo tale patire, e caldo, e freddo, e fatiche di diuerse sorti, & altre cose, che sono tutte fuori della vita ordinata, e sono disordini; rispondo, che come di sopra hò detto, questi non sono delli disordini, che importano, e che infermino, e faccino morir gli

gli huomini, quando colui, che gli fà, faccia vita sobria; e non disordini nelli due della bocca; delli quali l'huomo di Republica si può molto ben guardare: anzi è necessario: ch'ese ne guardi: perche così facendo, può essere sicuro, ouero di nō incorrere in quei mali, ne i quali facil cosa sarebbe, che cadesse, facendo di quei disordini; che è astretto à fare, ouero pur incorrendoui, facilmente, e più presto liberarsene.

Mi si potrebbe quì dire, come dicono alcuni, che chi fà vita regolata, hauendo sempre, essendo sano, mangiato cibi da ammalato, & in poca quantità non hà poi di che souuenirsi delle infermità. A questo io direi prima, che la natura, che desidera di conseruar l'huomo più lungo tempo, che può, ci insegna come ci debbiamo gouernare nelle infermità; perche leua di subito all'infermi l'appetito, accioche non mangino se non poco; perche essa di poco (come è già detto) si contenta. E però lo ammalato; sia stato insino à quell'hora ò di via ordinata, ò disordinata, non bisogna, che mangi se non delli cibi, che sono à proposito della sua infermità, e di questi ancora in assai men quantità di quello, ch'era solito di fare, mentre, ch'era, sano perche se mangiasse in tanta quantità soleua, se ne morirebbe; se in più, tanto più tosto, che ritrouandosi all'hora la natura aggrauata dal male, la viene àd aggrauare ancor più dandole maggior quantità di cibo di quello, che per all'hora può sopportare; e questo crederei, che fosse per souuenire l'infermo a bastanza.

Ma oltre a ciò, si può rispondere ad alcuni, e meglio, che chi è di vita regolata, non si può ammalare; anzi rade volte, e per sì poco tempo si ritroua indisposto, perche col viuere regolatamente, leua tutte le cause del male, e leuate le cause, viene a leuar l'effetto: sì che, chi seguita l'ordine di viuere, non ha da dubitare di male, non hauendo da dubitare dell'effetto, chi e sicuro della causa.

Essendo così adunque, che la vita ordinata e tanto vtile,

uale, e tanto virtuosa e così bella, e così santa, deue da ogn'vno essere seguita, & abbracciata, e tanto più, che non è contraria al viuere d'alcuna sorte d'huomini, & è facile da fare, che quì non s'obliga alcuno, che facendo la mangi sì poco come fò io, ò che mangi frutti, pesci & altre cose, che non mangio io, ch'io mangio poco, perche quel tanto è à bastanza al mio picciolo, e debile stomaco, & i frutti, & i pesci, e gl'altri sì fatti cibi mi nuocono, onde io gli lascio. Quelli à chi giouano, nè possono, anzi ne debbono mangiare, che à loro tali cose non sono vietate. Ben'& à loro, & à ciascun'altro è vietato il mangiare tanta quantità di qual si voglia cibo, che sia à loro proposito quanta non possa esser digerita dal suo stomaco con facilità e così del beuere; però à chi niuna cosa nuocesse, questo tale non saria sottoposto se non alla regola della quantità, non à quella della qualità de' cibi, che sarebbe cosa facilissima à fare; nè voglio, che alcuno mi dica qui che si trouano di quelli, che disordinatissimamente viuendo; peruengono sani, e gagliardi à quelli vltimi termini della vita, a'quali giungono gl'huomini più sobrij; imperoche questa ragione, essendo fondata sopra vna cosa incerta, pericolosa, e che rarissime volte auuiene, e che vedendo ci par più tosto miracolosa, che naturale, non ci deue persuadere à viuer disordinati per questo, essendo, che à questi tali troppo fù liberale la natura, ilche pochissimi debbono sperare di conseguire. Ma chi non vuole hauere queste osseruationi, confidandosi nella sua giouentù, ouero nella sua forte complessione e perfetto stomaco, perde assai, & ogni giorno è sottoposto al male, & alla morte però dico, che è più sicuro di viuere vn vecchio, ancorche di trista complessione, che tenghi vita regolata, e sobria, che non è vn giouane di perfetta, che viua disordinatamente. Non è dubbio però, che chi è di buona natura, si può conseruare con l'ordine più anni, che non può vno di trista; e che Iddio, e la natura possono operare, sì che vn'huomo nasca di così perfetta complessione, che possa viuere-

uere sano, senza tanta regola di vita, e molti anni, e morire poi vecchissimo, e per pura resolutione, come in Venetia è auuenuto al Procurator Thomaso Contarini;& in Padoua al Caualier Antonio Capo di Vacca. Ma di simili in cento mila, che nascono, non se ne ritroua vno. Che volendo gl'altri viuer longamente sani, e morir senza noia, e fastidio, per risolutione, bisogna; che viuano regolatamente che così non altrimenti possono goder de i frutti di tal vite, quali sono quasi infiniti, e ciascuno di loro infinitamente da apprezzare. Perche si come ella tiene gl'humori purgati, e benigni nel corpo, così non lascia ascendere fumi dallo stomaco al capo: tal che il ceruello di colui, che viue a questo modo, è sempre ben purgato, e stà sempre bene in ceruello: onde egli poi da queste basse & vili ascende all'alte, e belle considerationi delle cose diuine, con estremo suo solazzo, e contento; perche così considera, conosce & intende quello, che non haurebbe nè considerato, nè conosciuto, nè inteso giamai, cioè quanta la sua potenza, sapienza, e bontade, Discende poi alla natura, e la conosce per figliuola di esso Dio; & vede, e tocca con mano quello, che ne in altra età ne con men purgato ceruello harebbe mai veduto, ò toccato. Discerne all hora veramente la brutezza del vitio, nel quale cade colui, che non sà raffrenare le perturbationi humane, & i tre importuni desiderii, che paiono nati tutti tre insieme con noi, per tenerci sempre molestati, & inquietati. Questi sono il desiderio della concupiscenza, de gl'honori, e della robba, i quali sogliono crescer ne i vecchi, che non sono di vita regolata, perche quando passorno per l'età virile, non lasciorno nè il senso, nè l'appetito, come doueuano: pigliando in luogo di quelli la continenza, e la ragione: virtù, che non furono lasciate da quello della vita ordinata, quando vi passò. Il quale conoscendo tal passioni, e tali desiderii essere fuori di ragione, essendosi dato del tutto a lei, si liberò da quelli e da gl'altri vitii insieme; & in luogo loro s'accostò alle vir

tù,

tù, & alle buone opere; e con questo mezo di reo huomo, ch'era, si fece di buona, & honesta vita; onde poi quando si vidde ridotto per la lunga età alla risolutione,& al fine sapendo, che già per singolar beneficio di Dio, lasciò il vitio, sì che dopò non è stato maluagio huomo sperando pur per i meriti di Giesù Christo nostro Redentore, morir in sua gratia, non si attrista della morte: sapendo, che dee morire,massimamẽte,quãdo carco d'honore, e satio di vita,si vede giunto a quella etade,alla quale,di molte migliara d'huomini, che nascano, viuendo altrimente à pena vno giunge. E tanto maggiormente non si attrista, quanto,che quella non li sopragiunge impetuosamẽte alla sprouista con acerba,e noiosa alteratione d'humori,di dolori,e di febre, ma con somma quiete, e benignità, perche in lui tal fine non si causa se non per lo mancamento dell'humido radicale, il quale à guisa di lucerna se ne và mancando à poco à poco: ond'egli passa dolcemente senza male, da questa vita terrena, e mortale, alla celestiale, & eterna. O santa, e veramente felice vita ordinata,e che per santa, e felice da gli huomini dei esser tenuta, si come l'altra,che à te è tãto ordinaria,e rea,& infelice come apertamente dalli effetti dell'vna,e dell'altra si può vedere ancor, che dalla voce sola, e dal tuo bel nome si douerebbono gli huomini conoscere. che pur bel nome, e bella voce è à dir vita ordinaria, e sobrietà, come all'incontro brutta cosa è à dir vita disordinata, e crapula; anzi trà questi vocabuli par quella differenza istessa, che è trà il dir Angiolo, e Diauolo. Ma fin quì sieno dette le cause, per le quali mi leuai dalla crapula, e diedi del tutto alla vita sobria, & il modo, che tenni in ciò fare, e quello, che me n'auenne: e finalmente i commodi, e beni che ella porta à chi la segue. Hor perche alcuni huomini sensuali, e non ragioneuoli dicono, che non è bene viuer lungamente; e che come passa l'età di sessanta cinque anni, non si può chiamar vita viua,mà vita morta; perche molto s'ingannano, come dimostrerò (essendo il desiderio mio, che tutti cer-

chino

chino di peruenire alla mia età, perche godino ancora essi della più bella, che si possa viuere) voglio in questo luogo narrare quali sieno hora i miei passatempi, & il gusto, ch'io prendo in questa mia etade della vita per far viua fede ad ogn'vno di quello, che medesimamente faranno tutti quelli, che mi conoscono, cioè, che la vita, ch'hora io viuo, è vita viuissima, e non morta e tale, che da molti è tenuta felice per questa felicità, che si può hauere in questo mondo. E questa fede faranno prima perche vedono, e non senza grandissima loro ammiratione, la mia prosperità, e come monto da me a Cauallo senza vantaggio alcuno, come ascendo non vna scala sola, ma tutto vn colle a piè gagliardamente; poi come io sono allegro, piaceuole, e contento, e libero dalle perturbationi dell'animo, e da ogni noioso pensiero. In vece de'quali stantiano nel mio cuore sempre gioia, e pace, sì che indi mai non si dipartono. Oltre a ciò, sanno, come passo il mio tempo, sì che non mi rincresce la vita, perche io non habbia da passarla a tutte l'hore con mio sommo diletto, e piacere, che mi ritrouo hauer ben spesso commodità di ragionar con molti honorati Gentil'huomini, e grandi d'intelletto, e di costumi, e di lettere, & eccellenti in alcun'altra virtù. E quando la loro conuersatione mi manca, mi dò a leggere alcun bel libro; quando hò letto a bastanza, scriuo; cercando in questo, & in ciascuno altro modo, ch'io posso giouare altrui; quanto le mie forze me lo concedono; e tutte queste cose io fò cō mia grandissima commodità, & alli lor tempi, e nelle mie stanze; le quali, oltre che sono nella più bella parte di questa nobile, e dotta Città di Padoua, sono ancora veramente belle, e lodeuoli, e di quelle, che più non sono state fatte alla nostra etade, con vna parte delle quali mi difendo dal gran caldo, con l'altra dal gran freddo; perche io l'hò fabricate con ragion d'Architettura, la qual c'insegna come s'habbia ciò a fare: e godo oltre a ciò insieme con queste, li miei diuersi giardini, con l'acque correnti, che loro corro-

nō à canto, ne i quali trouo sempre da far qualche cosa, che mi diletta. Hò ancora oltre à questo vn'altro modo di sollazzarmi, che io vò l'Aprile, e Maggio, e cosi il Settembre, e l'Ottobre, per alquanti giorni à godere vn mio colle che è in questi monti Euganei, e nel più bel sito di quelli, che hà le sue fontane, e giardini, e sopra tutto commoda, e bella stanza, nel quale luogo mi trouo ancora alcune fiate a qualche caccia conueniente alla mia etade, commoda, e piaceuole. Godo poi altrettanti giorni la mia Villa di piano, la quale è bellissima, sì perche è piena di belle strade, le quali concorrono tutte in vna bella piazza, in mezo alla quale è la sua Chiesa secondo la conditione del luogo, honorata assai, sì ancora perche è diuisa da vna larga, e corrente parte del fiume Brenta; dall'vna, e d'altra parte del quale vi è gran spatio di Paese, tutto di Campi fertili, e ben coltiuati, e si ritroua hora, Dio gratia, molto bene habitata, che prima non era cosi, anzi tutto il contrario: perche era paludosa, e di mal aere, e stanza più presto di biscie, che da huomini. Mà hauendole io leuate l'acque, l'aere si fece buono, e le genti vi vennero ad habitare, e l'anime comminciorno à moltiplicare assai, e si ridusse il luogo alla perfettione, che si vede hoggidì à tale, ch'io posso dire con verità, che hò dato in questo luogo à Dio, Altare, e Tempio, & anime per adorarlo, cose tutte, che mi danno infinito piacere, sollazzo, e contento ogn'hor, che le ritorno à vedere, e godere. A questi medesimi tempi vò ancora ogn'anno à riuedere alcuna di queste Città circonuicine; e godendo li miei amici che in esse si ritrouano, pigl'io piacere essendo, e ragionando cō essi, e per lor mezo con gl'altri che vi sono, huomini di bell'intelletto: con Architetti, Pittori, Scultori, Musici & Agricoltori, che di questi huomini per certo questa nostra etade è copiosa assai. Veggio le opere loro fatte nuouamente, riueggio le fatte per l'adietro, e sempre imparo cose, che mi è grato il saperle. Vedo i Palazzi, i Giardini, le Anticaglie, e con queste le Piazze,

le Chiese, le Fortezze, non lasciando à dietro cose, onde si possa prédere piacere, & imparare. Mà sopra tutto godo nel viaggio andando, e ritornando, oue considero la bellezza de' siti, e de' Paesi, per i quali vò passando. Altri in piano, altri in colle, vicini à fiumi, ò fontane, con molte belle habitationi, e giardini d'intorno: nè questi miei solazzi, e piaceri mi sono men dolci, e cari, perche io non veda ben lume, ò non oda ciò, che mi vien detto facilmente, ò perche altro mio senso non sia perfetto, che sono tutti (Dio gratia) perfettissimi: e specialmente il gusto, che più gusto hora quel semplice cibo, ch'io mangio, ouunque io mi troui, che nõ faceua già quelli tanto delicati, al tempo della mia vita disordinata. Nè il mutar letto mi dà noia alcuna, ch'io dormo in ogni luogo benissimo, e quietamente, senza sentir disturbo di cosa alcuna, sì che nel sonno i sogni mi sieno belli, e piaceuoli. E con grande mio piacere, e contento veggio riuscir l'impresa, tanto importante à questo stato, e di ridurre dico tanti luoghi inculti à cultura, quanti ce ne sono, e già da esso principiata, per mio ricordo. La qual cosa io pensaua di veder in vita mia; sapendo io, che l'imprese di grande importanza, sono tardi principiate dalle Repub pur io l'hò veduta, e fui ancor in persona con gli Eletti à questo vfficio, due mesi continui nel tempo del maggior caldo della State, in questi luoghi paludosi, nè mai sentij noia alcuna, nè per fatica, ò per altro incommodo, ch'io m'hauessi; tanto di potere à la vita ordinata, la quale in ogni luogo sempre mi accompagna. Oltre a ciò, sono in viua e certa speranza, di veder principiata, e finita vn'altra non meno importante impresa, che è pur quella della conseruatione del nostro Estuario, ouer Laguna estrema, e marauigliosa fortezza della mia cara patria. La quale conseruatione, (e sia detto questo nõ per cõpiacere a me stesso, ma alla sola, e pura verità) è stata da me ricordata, e con viua voce, e con le vigilie de i miei scritti, più volte a questa Republica. Alla quale, sì come sono per natura tenuto di tutto quello, on-

de commodo, e beneficio le posso apportare, così estremamente desidero ogni sua lunga felicità, e conseruatione. Questi sono i veri, & importanti miei solazzi. Queste sono le ricreationi, e diporti della mia vecchiezza; quale di tanto è più d'apprezzare dell'altrui giouentu, ò vecchiezza, quanto, ch'ella sanata per Dio gratia, e delle perturbationi dsll'animo, & infermità del corpo, non proua alcuno di quei contrarij, i quali miseramente tormentano infiniti giouani, & altretanti languidi vecchi, e del tutto dispossenti. E se alle cose grandi, & importanti è lecito comparar le minori, ò per dir meglio, quelle, che si sogliono riputar da scherzo, dirò anco tal essere il frutto di questa vita sobria, in me che in questa età mia d'anni LXXXIII. hò potuto comporre vna piaceuolissima Comedia, tutta piena d'honesti risi, e piaceuoli motti. La qual maniera di Poema ordinariamēte suol essere frutto, e parto dell'età giouanile: sì come la Tragedia suol'essere effetto della vecchiezza: essendo quella così per la sua vaghezza, e giocondità portionata alla giouentù, come questa per la sua malinconia alla vecchiezza. Hora, se fù lodato quel buon vecchio, Greco di natione, e Poeta, per hauer e nell'età di LXXIII. anni, scritto vna Tragedia e perciò riputato sano, e gagliardo, con tutto che la Tragedia sia Poema mesto, e malinconico; perche debbo essere tenuto io men fortunato, e sano di lui, hauendo in età d'anni X. più di lui composto vna Comedia, la qual'è compositione allegra, e piaceuole, come ciascuno sà. Certamente, se io non sono iniquo giudice di me stesso, credere voglio, che io sia hora, e più sano, e più giocondo, che non fù egli con X. anni manco sopra la sua vita. E perche niuna consolatione manchi alla copia de gli anni miei per rēder l'età mia meno rincresceuole, ò più scarsi i miei contenti, veggio con questo quasi vna specie d'immortalità nella successione de i miei posteri: Perche ritrouo poi, come ritorno a casa, non vno, ò due ma XI. miei Nipoti, il maggior de' quali è di XVIII. anni, il minore di due: tutti

ti figliuoli d'vn Padre, e Madre, tutti sanissimi; e per quanto hora si può vedere, molto atti, e dediti alle lettere & alli buoni costumi; de'quali alcuno delli minori, sempre godo come vno mio Buffoncello? e veramente, che i putti dall'età di trè anni insino a quella de i cinque, sono naturali Buffoni; gli altri di maggior età, tengo ad vn certo modo miei compagni, e perche hanno dalla natura perfette voci, gli godo ancora, vedendogli, e cantare, e sonare con diuersi instrumenti: anzi io medesimo canto, perche hò miglior voce, e più chiara, è più sonora, ch'io hauessi giamai. Questi sono i sollazzi della mia etade. Onde si vede, che la vita, ch'io viuo, è vita viua, e non morta, come dicono quelli, che poco sanno, a'quali acciò sia charo quanto io stimi gl'altrui modi di viuere dico in verità, ch'io non cambierei la mia vita nè la mia etade cō alcun giouane sensuale, ancor che fosse di buonissima cōplessione, sapendo io, che questo tale è sottoposto ogni giorno, anzi ogn'hora a mille sorti (come io hò detto) d'infirmitadi, e di morte, che questo si vede in fatto si chiaramente, che non ha bisogno di proua alcuna: che mi ricordo anch'io molto bene, di quello, che faceuo quand'io era tale, sò quanto quella età suole essere inconsiderata, e quanto i giouani aiutati dal calor intrinseco sieno animosi, è confidenti di se medesimi nelle loro operationi, e sperino bene d'ogni cosa, si per la poca esperienza, che hanno delle cose passate, come per la cappara, che par loro hauere in mano di viuer assai per l'auenire. Onde s'espongono audacemente ad ogni sorte di pericolo: e scacciata la ragione; e dato in mano il gouerno di se stessi alla concupiscenza, cercano di sodisfare ad ogni loro appetito, non vedendo i miseri, che procacciano quello, che non vorrebbono hauere cioè l'infermitadi, come hò detto più volte, e la morte. De i quali due mali, l'vno è graue, e molesta cosa a soffrire, l'altro del tutto insopportabile, e spauentoso: insopportabile a ciascuno, che si sia dato in preda al senso, & i giouani specialmente, a'quali par con troppo lor danno mori-

re innanzi tempo; ſpauentoſo a quelli, che penſano a gli errori de'quali è piena queſta noſtra vita mortale, e della vendetta, che ſuole pigliare la giuſtitia di Dio, nella eterna pena de i Peccatori. All'incontro io in queſta mia età (Dio ſempre gratia) mi ritrouo libero dall'vno, e l'altro di queſti trauagli? dall'vno, perche io ſon certo, e ſicuro, che non poſſo ammalarmi hauendo leuate le cagioni del male con la mia ſanta medicina; dall'altro, che è quello della morte, perche dall'vſo hormai di tanti anni, hò imparato a dar luogo alla ragione onde non ſolo mi pare brutta coſa temer quello, che non ſi può fuggire, ma ſpero ancora quando ch'io ſia giunto a quel paſſo, di ſentire anch'io alcuna conſolatione della gratia di Gieſù Chriſto. Oltre che ſe bene io sò, che debbo come gl'altri giungere al fine, queſto fine però è ancora da me tanto lontano, ch'io nol poſſo diſcernere, perch'io sò di non morire, ſe non per pura riſolutione, hauendo già con la regolata forma del viuere mio ſerrate alla morte tutte le altre vie, & impediti i paſſi a gli humori del mio corpo, di non farmi altra guerra, che quella, che mi fanno gli Elementi venuti inſieme alla mia generatione. Che io non ſono sì ſciocco, che io non conoſca eſſendo generato, che mi conuien morire. Ma bella, e deſiderabil morte è quella, che ci da la natura per via di riſolutione. Sì perche la natura hauendo ella fatto il legame della vita, troua più facilmente la via diſciogli erlo; & indugia più tardi, che non fa la violentia delle infermità: queſta è quella morte, che ſenza fare il Poeta, ſi puo chiamare, morte, non già vita, che non può eſſer altrimenti. Queſta non viene, ſe non dopò lo ſpatio d'vna lunghiſſima età, e per forza d'vna grandiſſima debolezza, perche a poco a poco, e con gran tempo, ſi riducono gli huomini in termine, che non poſſono più caminare, & a pena ragionare, diuentando, e ciechi, e ſordi, e curui, e pieni d'ogni altro male: ancor io, per Dio gratia, poſſo eſſer certo di eſſere molto lontano da tal fine; anzi hò a credere che l'anima mia, che hà coſi buo-

na

na ſtanza nel mio corpo non vi ritrouando altro, che pace, amore, e concordia. non ſolo trà i ſuoi humori, ma ancora trà il ſenſo, e la ragione, gode, e ſe ne ſtà contentiſſima. Sì che ragioneuol coſa è, che vi biſogni gran tempo, e forza d'anni a farnela vſcire. Onde è per certo da concludere, ch'io debba viuere molti anni, ſano, e proſpero godendo queſto bel mondo, che è bello a chi ſe lo sà far bello, come hò saputo fare io, e ſperando di poter far il ſimile per gratia di Dio nell'altro ancora. e tutto per il mezo della virtù, e ſanta vita regolata, alla quale mi poſi, facendomi amico della ragione, e nimico del ſenſo, e dell'appetito, coſa, che facilmente può far ogni vno, che voglia viuere, come ad huomo ſi conuiene. Hora ſe queſta vita ſobria è coſi felice, ſe il ſuo nome è coſi vago, e dilletteuole la ſua poſſeſſione coſi ferma, e certa altro vfficio non mi reſta, eccetto che pregare (poiche con oratoria perſuaſione non poſſo conſeguire il deſiderio mio) ciaſcun'huomo d'animo gentile, e di rational diſcorſo dotato ad abbracciare queſto ricchiſſimo teſoro della vita. Il quale ſi come auanza tutte le altre ricchezze, e beni di queſto mõdo (apportandoci la vita longa, e ſana) coſi merita da tutti eſſere amato, ricercato e conſeruato ſempre. Queſta è quella diuina ſobrietà, grata a Dio, amica alla Natura figliuola della Ragione, ſorella delle Virtù, compagna del viuere temperato, modeſta gentile, di poco contenta, regolata, e diſtinta nelle ſue operationi. Da lei, come da radice, naſce la vita, la ſanità: l'allegria, l'induſtria, i ſtudii, e tutte quelle attioni, che ſono degne d'ogni animo ben creato, e compoſto. A lei fauoriſcono le leggi diuine, & humane. Da lei fuggono, come tante nebbie dal Sole, le ripletioni, i diſordini, le crapule, i ſouerchi humori, le diſtemperie, le febri, i dolori, & i pericoli della morte. La ſua bellezza alletta ogni animo nobile. La ſua ſicurezza promette a tutti gratioſa, e dureuole conſeruatione. La ſua felicità inuita ciaſcuno con poco diſturbo, all'acquiſto delle ſue vittorie. E finalmente ella promette d'eſſer gra-

G 4 ta, e

ta,e benigna custoditrice della vita,tanto del ricco,quanto del pouero, tanto del maschio quanto della femina ; tanto del vecchio quanto del giouane. Come quella? che al ricco insegna la modestia al pouero la parsimonia, all'huomo la continenza,alla Donna la pudicitia,al vecchio la difesa della Morte,al giouane la speranza del viuere più ferma, e più sicura, La sobrietà fà i sensi purgati,il corpo leggiero,l'intelletto viuace,l'animo allegro, la memoria tenace,i mouimenti spediti,l'attioni pronte e disposte. Per lei, l'anima quasi sgrauata del suo terrestre peso proua gran parte della sua libertà i Spiriti si muouono dolcemente per le arterie: corre il san ue per le vene: il calore tẽperato e soaue,fa soaui, e temperati effetti e finalmente queste potenze nostre seruano con bellissimo ordine,vna gioconda, grata harmonia.O santissima & innocentissima Sobrietà, vnico refrigerio della Natura, madre benigna della vita humana; vera medicina così dell'animo, come del corpo nostro, quanto debbono gli huomini laudarti, e ringratiarti de i tuoi cortesi doni; Poscia, che tù doni loro la via di conseruare quel bene,la vita dico, e la sanità, di cui non piacque a Dio, che il maggiore si prouasse per noi in questo mondo,essendo la vita,e l'essere cosa tanto naturalmẽte da ciascun viuente apprezzata, e volontieri custodita. Ma perche non intendo hora formare vn Panegirico di questa rara & eccellente Sobrietà; farò fine, per essere ancora sobrio in questa parte: non già perche di lei non si possano dire infinite cose, appresso le raccontate,ma affine di rimettere a più commoda occasione il rimanente delle sue lodi.

COM-

COMPENDIO DELLA VITA SOBRIA

DEL MEDESIMO.

HAuendo così com'io desideraua, il mio Trattato della vita sobria cominciato à giouare a quelli, che sono nati di trista complessione, poiche questi ogni tratto per ogni picciolo disordine, che fanno, per cagion della loro debil complessione, si sentono così indisposti, che peggio non potriano sentirsi, che ciò veramente non auuiene à quelli, che sono nati di buona: e però quelli di trista per viuere sani hauendo veduto il sopradetto Trattato, alcuni si sono posti a tale vita certificati per la esperiẽza quãto essa gioui. E così vorrei giouare à quelli, che sono nati di buona; perche fondandosi sopra quella, viuono in vita disordinata: onde come peruẽgono all'età delli LX. anni, ò lì intorno si fãno difettosi di diuersi mali e dolori: chi di gotte, e chi di fianco, chi di stomaco, & altri simili mali, ne i quali non entrarebbono se si ponessero alla vita sobria; e sì come muoiono di quelli prima, che peruengano all'eta delli LXXX. anni, viuerebbono fino all' cento, termine conceduto da Dio e dalla nostra madre Natura a noi suoi figliuoli. Et è da credere, ch'essa vorrebbe, che ogn'vno aggiungesse à tale termine; acciòche tutti godessero d'ogni età. Ma perche il nascer nostro, è sottoposto alla reuolutione de i Cieli essi in questo nostro nascere hanno grande forza, massime nelle buone, e triste complessioni, che a questo essa Natura non può prouedere: che potendo prouedere, gli farebbe nascere tutti di buona complessione. Ma spera, che nascendo l'huo-

l'huomo con l'intelletto, e ragione, esso da se possa con arte supplire a quello, che i Cieli gli hanno leuato, e con l'arte della vita sobria sappiano liberarsi dalla trista complessione, e viuere lungamente, e sempre sani, perche non è dubbio; che l'huomo con l'arte non possa in parte liberarsi dalla inclinatione de' Cieli, essendo opinione commune, che i Cieli inclinano, ma non sforzano; onde li sapienti dissero; Che l'huomo sauio domina le stelle. Io nacqui molto colerico tal che non si poteua praticare meco: e me n'auiddi, e conobbi, che vn colerico era pazzo a tempo, quel tempo, dico, nel quale era dominato dalla colera: perche non haueua ragione in se, nè intelletto, e mi deliberai di liberarmi con ragione da tale colera? si che hora se ben son nato colerico, non però vso tal' atto, se non in parte: e quello, che è nato di trista complessione può similmente con il mezo della ragione, & vita sobria, viuere sano, e lungamente come hò fatto io, che nacqui di tristissima: tal che era cosa impossibile, che potessi viuere oltre all'età delli XXXX. anni, e mi trouò quella delli LXXXVI. sano e prosperoso; e se non fosse, che nelle mie lunghe, & estreme infermità, che tante n'hebbi nella giouentù quando li Medici mi abbandonarono che per quelle a me fù leuato gran parte dell'humido radicale, il quale non si può più racquistare, spererei di giungere al termine sopradetto. Ma conosco per ragione che sarà cosa impossibile; & à questo, come io poi dimostrarò, non vi penso; basta assai a me, habbia viuuto XXXXVI. anni di più di quello, che doueua; e che in questa così lunga età tutti li miei sentimenti siano nella loro perfettione, & insino li denti, la voce, la memoria, & il cuore: ma sopra tutto il ceruello è più in essere, che fosse giamai: ne per lo moltiplicare delli anni non perdono, e questo procede perche ancora io cresco dell'ordine della vita sobria, che si come gli anni moltiplicano, così io sceemo la quantità del cibo nel mangiare, e questo scemare è necessario, ne si può fare di meno, si come non si può viuere

uere sempre, & appresso alla fine della vita, l'huomo si riduce a non più mangiare, ma a sorbrire con difficoltà vn rosso di ouo il giorno, & a finire per risolutione senza dolori, e mali, come farò io, e questo molto importa: e ciò ne auerrà a tutti quelli, che tenerano vita sobria, e sia di che conditione, e grado si sia, ò grande ò mezano, ò picciolo, perche tutti siamo prodotti di vna sola specie, e delli quattro Elementi. E perche il viuere sano, e lungamente, debbe essere molto apprezzato dall'huomo, come poi dirò, concludo, che e obligato a fare ogni opera per viuere, e nõ si debbe promettere di viuere lungamente senza il mezo della vita sobria, perche habbia sentito dire, che alcuni viuono nõ tenẽdo tal vita insino all'età delli cento anni sempre sani, e con mangiare assai, e d'ogni cibo, e beuendo di ogni vino e però promettersi, che così a loro auerrà: ma ciò facendo, fanno due errori, il primo, che frà centomila non ne nasce vno tale. L'altro, che tali s'amalano, e muoiono con male: ne mai son o sicuri della Morte senza male & infermità talche la via, & vita sicura del viuere si e passati almeno il XL. anni, il ponersi alla vita sobria, la quale non è difficile da tenere, hauendola tenuta tanti altri per lo passato, come si legge. & hora molti la tengono, come faccio io, e pur siamo huomini, e l'huomo essendo animale ragioneuole, fà tanto quãto vuole. Questa vita consiste se non in queste due cose, quantità, e qualità. La prima, che è la qualità consiste solo in non mangiare cibi ne bere vini contrarij allo suo stomaco, la quantità consiste, che non si mangi, e beui se non quanto facilmente può esser digerito da quello. Lequali quantità, e qualità debbono pur'esser conosciute dall'huomo, come è peruenuto alle età delli XL. anni, ò L. ò LX. e quello, che tiene tali due ordini, viue in vita ordinata, e sobria, la quale hà tanta virtù, e forza, che gli humori di quel corpo si fanno perfettissimi, e concordi, & adunati, li quali così fatti buoni, non possono esser posti in moto, ne in alteratione per ogn'vno delli altri disordini, che si faccia, come è

per

per patir freddo, e caldo, souerchia fatica, vigilie, & altri se non sono estremissimi.

Non potendosi adunque il corpo, che tiene li due ordini della bocca, metterfi li suoi humori in alteratione, e causar febre: dallaquale proceda la morte auanti tempo; dunque è obligato ogni huomo a tenerli sendo cosa certa, che chi non li tiene si per tali disordini, come per i tanti altri, che sono infiniti; per ogn'vno di quelli, è sempre in pericolo di male, e di morte; perche viue in vita disordinata, e non sobria. E ben vero, che ancora quelli, che tengono le due della bocca, ch'è vita sobria, per ogn'vno delli altri disordini, facendoli si risente per vno, ò due giorni, ma non gi di febre, e cosi ancora si risente per la reuolutione de i Cieli: ma nè Cieli: nè tali disordini possono metter in alteratione gli humori di chi tiene vita sobria, & è cosa ragioneuole, e naturale, perche li due disordini della bocca sono interiori, e gli altri sono esteriori; Ma perche sono alcuni attempati molto sensuali, che dicono, che nè quantità, nè qualità di cibi, nè vini gli nuocono, e cosi mangiano assai, e d'ogni cosa, e beuono, perche non sanno, in che parte del corpo sia lo suo stomaco; per certo sono pur fuori di modo sensuali, & amici della gola. A questi si risponde, che quello, che dicono non può esser in natura, perche bisogna, che chi nasce, nasca con complessione, ò calida, ò frigida, ò temperata; e che li cibi calidi giouino alli calidi, e li frigidi al frigido, e li distemperati al temperato, è cosa impossibile in natura: quali sopradetti molto sensuali, pur non possono dire, che non si amalano qualche volta, e che poi si liberano con lo tenersi vacuati con medicine, e con vna stretta dieta: Onde si vede, che il male loro procede per repletione di assai cibo, e di cibi contrarii al suo stomaco. Sono altri pur attempati, che dicono, che è loro necessario il mangiare assai, & il bere, per potere sostentare il suo calor naturale, il quale si va scemando, per lo moltiplicare de gli anni: e che sono astretti, a

mangiare

assai, e cibi che piacciano alli loro gusti, ò frigidi, ò calidi, ò temperati; e che se viuessero in vita sobria, che tosto morirebbono. Si risponde a ciò, che la nostra Madre Natura, perche lo suo vecchio possa conseruarsi, ha proueduto, che con poco cibo possa viuere come viuo io; perche il molto non può esser digerito dal stomaco dell'huomo vecchio, & impotente: nè può costui dubitare di morire per cagione del poco mangiare, se con il pochissimo, quando è ammalato si libera, che pochissimo è quello della dieta, con la quale si risana, e se con pochissimo si risana e ritorna in vita, come può dubitare, che con mangiare vna quantità maggiore; che maggior quantità è quella della vita sobria, non si possa tenere in vita, sendo sano? Altri dicono ch'è meglio patire trè, ò quattro volte all'anno de'loro soliti mali ò di gotte, ò di fianchi, ò altri mali che patire poi tutto l'Anno per non cōtentare il suo appetito nel mangiar tutto, quello, che più gusta, al suo gusto: sendo certi, che con la medicina della pura dieta si possono liberare da quelli. Si risponde, che moltiplicando gli Anni, e scemandosi per quelli il calor naturale, che la dieta non può hauere sempre tāta virtù, quanto hà forza il disordine della repletione: talche sono astretti a morire da questi suoi mali: perche quelli abbreuiano la vita, sì come la san tà la conserua. Altri dicono, ch'è meglio viuere dieci anni meno, che lasciar di contentare il suo appetito. A questi si risponde che'l viuere lungamente si debbe molto apprezzare da gli huomini di bell'intelletto, ma de gl'altri è poco danno se non è apprezzato, perche questi fanno brutto il Mondo, & è se non bene, che muoiano. Ma è male, che quelli di bell'intelletto muoiano: perche se vno è Cardinale, a forza passati gli LXXX. anni è Papa: se è di Republica, Duce, se è di lettere, è tenuto come vn Dio in terra: e così tutti gl'altri nelle loro professioni.

Altri poi sono, che come vengono all'età: bēche naturalmēte lo stomaco loro si faccia men potente al digerire nō vo-

vogliono perciò scemare il cibo, anzi accrescerlo, e perche mangiando due volte al giorno non possono digerire tanta quantità, si deliberano di mangiare vna sol volta, acciò che l'interuallo lungo da vno pasto all'altro sia quello, che operi, che tanto cibo possano mangiare in vna volta di quello, che mangiauano in due; e così mangiano tanta quantità che lo stomaco caricato di tanto cibo, viene a patire, e farsi tristo, e conuertire quel cibo souerchio in tristi humori; e questi ammazzano l'huomo auanti tempo. Io non vidi giammai vno, che si ponesse a tal vita, che viuesse lungamente: e questi viuerebbono, se come a loro moltiplicano gl'anni, scemassero la quantità del cibo, e mãgiassero più volte al giorno: ma poco alla volta perche lo stomaco vecchio non può digerire gran quantità, ma poca: & il vecchio ritorna nel mangiare, come fanciullo, che mangia molte volte al giorno Altri dicono che la vita sobria ben può conseruare l'huomo in sanità, mà che non può prolungarli la vita; Si risponde, che si è veduto per il tempo passato chi se l'hà prolungata: & hora si vede, che la prolungo io. Non si può già dire, che essa la posa abbreuiare, si come l'abbreuia l'infermità, che non è dubbio, ch'esa non l'abbreui. Però è men male viuere sano sempre, che molte volte ammalato, per conseruarsi l'humore radicale. Onde con ragione si può concludere, che la santa vita sobria sia vera madre della sanità, e vita lunga.

O sacrosanta vita sobria tanto gioueuole a gli huomini, giouandoli tanto come gli gioui, che tanto li fai viuere, che si fanno sì ragioneuoli per la lunga età, che con la ragione si liberano da gl'amari frutti del sẽso, nemico della ragione, che è propria dell'huomo; i quali amari frutti sono le passioni, e le perturbationi: & oltra lo liberi ancora dall'horrendo pensiero della morte. O quanto io tuo buon discepolo à te son tenuto, perche per te godo questo bel Mondo; che veramente è bello à chi se lo sà far bello cõ il tuo mezo, come hò saputo farmelo io, nè in altra età

quando

quando era giouane, e tutto sensuale, e che viueua in vita disordinata, mai potei farmelo sì bello, se non per godere ogni età, non sparmiai à spesa, nè ad altro: mi trouai, che tutt'i piaceri di quelle etadi, haueuano i suoi contrarij: talche non conobbi mai, che il Mondo fosse bello, se non in questa etade. O veramente felice vita, che oltre le tante sopradette gratie, che concedi al tuo vecchio, gli riduci il suo stomaco in tanta bontà, e perfettione, che gusta più il puro pane, di quello, che già gustaua nella giouentù i più delicati cibi; e questi operi, perche sei ragioneuole, sapendo, che il pane è il più proprio cibo dell'huomo, quando è accompagnato con voglia di mangiare: e nella vita sobria hà esso sempre questa naturale compagnia, perche mangiandosi sempre poco, il stomaco, che hà poco carico, hà sempre frà poco termine voglia di mangiare; e per questo il puro pane tanto si gusta, & io lo prouo per esperienza, e dico, che tanto lo gusto, che dubiterei di errare nel vitio della gola, se non fosse, che sò, che è necessario di mangiarne, e che non si può mangiare cibo più naturale. E tù madre Natura, che sei tãto amoreuole al tuo vecchio, per conseruarlo oltra, gli hai prouedùto, che con poco cibo possa conseruarsi: e per darli maggior fauore in questo e più giouarli; gli dimostri, che sì come nella sua giouentù, mangiaua due volte il giorno, che nella sua vecchiezza debba quel cibo delle due, diuiderlo in quattro: perche così diuiso, sarà più facilmente digerito dallo stomaco suo e sì come giouane gustaua due sole volte al dì, che in vecchiezza ne gusti quattro, pur che vadi scemando la quantità, sì come moltiplicano gli anni; e così osseruo io, sì come mi dimostri, e per li miei spiriti, che non sono oppressi dal molto cibo, mà solamente sustentati sono sempre allegri, e la virtù sua si dimostra maggiore dopò il cibo; onde sono astretto dopò il mangiare a cantare, e poi à scriuere nè mai il scriuere dopò il mangiare à me nuoce, nè l'intelletto mio mai è più buon di quello, ch'è all'hora, nè à me dopò il mangiare vien sonno, perche il poco cibo

non può mandare dallo stomaco alla testa fumi. O quanto è gioueuole al vecchio il poco mangiare; & io, che lo conosco mangio se non tanto quanto a me basta per il viuere; e i miei cibi sono questi.

Prima il pane, la panatella, ò broderto con ouo ò altre tali buone minestrine di carne, mangio, carne di Vitello, Capretto, e di Castrato, mangio polli d'ogni sorte, mangio Pernici, & vccelli, come è il Tordo: mangio ancora delli Pesci, come fra i salsi l'Orata, e simili, e fra i dolci il Luccio, e simili; questi sono cibi tutti appropriati al vecchio, e debbe pur contentarsi di questi, e non volerne d'altri, sendo tanti. E quel vecchio, che per pouertà non può hauere di quelli, può conseruarsi con il pane, panatella, & ouo; & in vero non può mancare al Pouero, se esso non è mendico, e come si suol dire, furfante: e di questi non si debbe pensare, perche sono peruenuti a questo per la sua dapocaggine, e stanno meglio morti, che viui, perche abruttano il Mondo. Ma se ben'il Pouero mangia se non pane, panatella, & ouo, non bisogna che mangi se non la quantità, che può digerire; e quello che osserua la quantità; e la qualità, non può morire, se non per pura risolutione senza male. O quanta differenza si vede dalla vita ordinata alla disordinata, l'vna fà viuere sani, e lungamēte, l'altra fà viuere con infermità, e morire auanti tempo. O infelice, miserabil vita, nemica mia, che non sai far altro, che ammazzare quelli, che ti seguitano; quanti miei carissimi parenti, & amici m'hai ammazzati, perche a me non hanno creduto per causa tua, che li goderei hora; ma non hai potuto ammazzar me, che volentieri l'haueresti fatto; & al tuo dispetto son viuo, e son peruenuto a tanta lunga Età, godo XI. miei Nepoti, i quali sono tutti di bello intelletto, e di gentil natura, atti alle lettere, & alli buoni costumi, e tutti di bella vita, e forma, ch'hauendo seguito te, non li goderei; nè queste mie belle, e commode stantie, e fabricate da me con tanti appartati giardini, che a ridurli alla loro perfettione, vi ha bisognato gran tempo; e

tù

tù ammazzi chi ti segue, prima, che le sue fabriche, e giardini siano finiti: & io li godo già tanti anni a tua confusione. Ma perche tù sei vitio tanto pestifero, che ammorbi, & aueleni tutto il mondo: & io volendo cō ogni mio potere da te in parte liberarlo; hò deliberato d'operare in modo contro di te, XI. miei Nipoti, dopò me siano quelli, si quali ti faccino conoscere per quella trista, e vitiosa, che sei, nimica mortale di tutti gl'huomini, che nascono: per certo modo mi admiro, che gl'huomini di bell'intelletto, che pur ne sono, i quali sono peruennti in alto grado, ò di lettere ò d'altro non si pongano a tale vita almeno quando sono peruenuti all'età delli 50. ò 60. anni, all'hora, che cominciano a risentirsi di qualchuno de' mali sopradetti: che facilmente si delibererebbono, si come tale male inuecchiato, e fatto incurabile: e non mi marauiglio delli gioueni, perche quella età è dominata dal senso, e la sua è dominata da quello: ma per certo passati li 50. anni, l'età debbe esser dominata in tutto dalla Ragione: che fa conoscere, che'l cōtentare il suo gusto, & appettito, e infermità, e morte: E se quel piacere del gusto fosse lungo, si potrebbe sopportare: ma a pena non è principato, ch'è finito: e le infermità, che procedono da quello, sono lunghissime. Ma certo è vna grande contentezza dell'huomo di vita sobria, che come ha mangiato, è sicuro, che quel cibo lo tenirà sano, e che non potrà giamai per quello hauer male.

Hor hò voluto dare quest'aggiunta al mio trattato di poche parole, ma con altre ragioni; perche la lunga lettura è da pochi veduta, e la breue da molti; & io desidero, che molti la veggano per giouare a molti.

AMOREVOLE ESORTATIONE

DEL MEDESIMO.

Nella quale con vere ragioni persuade ogn'vno à seguir la vita ordinata, e sobria, affine di peruenire alla lunga etade, nella quale l'huomo può godere tutte le gratie, e beni, che Iddio per sua bontà a' mortali si degna concedere.

PEr non mancar del debito mio, alquale ogni viuente è tenuto; e per non perdere ad vn tratto il diletto, che io prendo di giouare, hò voluto scriuere, e far sapere à quelli, che non sanno, perche non mi pratticano, quello, che sanno, e veggono coloro, che mi praticano. Mà perche ad alcuni pareranno certe cose impossibili, e difficili à credere, nientedimeno vere essendo, e vedendosi in fatto, non mancarò di scriuerle a beneficio d'ogn'vno. Perilche io dico, essendo, per la Iddio gratia, giunto all'età di 95. anni, e ritrouandomi sanno, prosperoso, allegro, e contento, io di continuo ne laudo la sua Diuina Maestà di tanta gratia fattami; vedendo poi per l'ordinario in tutti gli altri vecchi, ch'a pena arriuano all'età di settant'anni, che sono mal sani, con poca prosperità, maliconici, e di continuo stanno in vn pensiero di morte: e dubitano di dì in dì di morire: del che sarrebbe cosa impossibile a leuargli di mente tal pensiero, il quale a me non dà noia alcuna; percioche io non posso in alcun modo pensar a tal cosa, come poi dimostrerò più chiaramente. Et oltra di questo apertamente farò veder la sicurezza, ch'io hò di viuere fino all'eta di cento anni. Ma per

meglio

meglio ordinare questa mia scrittura, pricipierò dal nascere dell'huom, e così verrò discorrédo sin'alla morte d'esso.

Dico adunque, che alcuni nascono così mal viui, che nõ viuono se non pochissimi giorni, ò mesi, ò anni: e la cagione di così poca vita, non si può chiaramente sapere se venga ò per difetto del padre, ò della madre nel generarli, ò per la reuolutiõ de' Cieli, ò per difetto di Natura, astretta però da essi Cieli; percioche io non potrei creder giamai, ch'essend'ella madre di tutti, fosse partigiana con suoi figliuoli, doue, che non potendosi saper la cagione, è di necessità rimettersi à quello, ch'ogni giorno si vede in fatto. Altri nascono ben viui, e sani, ma di trista, e debile complessione, di questi alcuni viuono sino all'età delli dieci anni, e chi delli venti, altri delli trenta, e quaranta anni, ma non però arriuano alla vecchiezza. Altri nascono poi con perfetta complessione, e quelli giungono alla vecchiezza, ma pur sono, per il più, vecchi mal conditionati (come di sopra hò detto,) e di questa mala conditione, & indispositione essi stessi ne sono cagione, e questo perche senza ragione alcuna troppo promettono sopra la lor perfetta complessione, e non vogliono à patto alcuno mutar modi di viuere dall'età giouenile alla vecchiezza, come se ancor in se tenessero l'istesso vigor di prima; anzi disordinaramente attédono à viuere così nella vecchiezza, come fatt'hanno in tutto il tempo della sua giouentù, nõ pẽsãdo mai di diuenir vecchi, nè meno che alla sua complessione manchi vigore. Nè men pensano, che'l suo stomaco habbi perduto il suo calor naturale; e che per questo bisogna hauer più consideratione alla qualità de' cibi, e vini; e così anco alla maggior quantità d'essi, scemandola; ma anzi per il contrario cercano d'accrescerla, dicendo, che perdédo l'huomo la prosperità per lo inuecchiare, bisogna conseruarla con più quantità di cibi, essendo il mangiare quello, che conserua l'huomo in vita: e nondimeno essi di gran lunga s'ingannano, percioche sì come nell'huomo và mancando il calore per l'età, così è di mestieri scemar il

mangiar, e bere, essendo, che la natura si contenta di poco per conseruare il vecchio: anzi essi se ben lo douerebbono credere con ragione, non lo credono, ma seguitano la sua solita disordinata vita, la quale se al suo tempo la lasciassero, e si mettessero alla vita ordinata, e sobria, venirebbono vecchi, come son'io, ben conditionati, essendo per gratia del grand'Iddio nati di così buona, e perfetta complessione, e viuerebbono fino alli 120. anni, come han viuuto degl'altri, c'han tenuto vita sobria, come in molti luoghi si legge, i quali di ragione erano nati di questa così perfetta complessione, della quale se io ancora fossi nato, punto non dubiterei di non aggiungere a quella etade. Ma perche io nacqui di trista, dubito di non passare li cent'anni, e così anco se gl'altri, che medesimamente nascono di trista, si fossero posti alla vita ordinata, comè hò fatt'io, sarebbono prosperosamente giunti alli cento, e più anni, come apgiungerò io. E questo esser sicuro di viuere molt'anni a me pare esser cosa bella, e da stimar molto, non si trouando alcuno, che sia pur sicuro di viuer vna sol'hora. se non quelli, che tengono vita sobria, ilquale fondamento, e sicurtà di viuere è fondato sopra buone, e vere ragioni naturali, che non ponno mai mancare, essendo cosa impossibile in Natura, che colui, che tiene vita ordinata, e sobria, possa ammalarsi, nè morire per morte non naturale auanti tempo, sì come al suo è necessario, che mora; Ma auanti non può morire, perche essa vita sobria ha virtù di leuare tutte le cagioni, che causano il male, & il male non può venire senza causa; la quale, leuata, che sia, è leuato il male; e leuato il male, è leuato la morte non naturale. E non è dubbio alcuno, che la vita ordinata, e sobria non habbia virtù, e forza di leuar tali cagioni, sendo quella, che opera, che gli humori, i quali tengono sano, & amalato, viuo, e morto l'huomo, sì come sono buoni, e tristi, che essendo, che di tristi, che sono, si fanno buoni, e perfetti, percioch'essa hà questa virtù naturale di farli tali, che a forza s'vniscono; adeguano, e legano insieme in modo,

che

che più non si possono separare, ò mettersi in moto, ouer alteratione, dalle quali cose nascono poi febri crudeli, & finalmente la morte. Ben'è vero, nè si può negare, che ancor che sieno fatti buoni, non è però che'l tempo, ilquale consuma ogni cosa, non consumi, & risolua ancora tali humori, & che consumati che sono l'huomo conuien morire per morte naturale, & senza male, come auuenirà a me, che morirò al mio tempo quando essi humori saranno consumati, che hora non sono, ma anzi buoni, & non può esser altramente, essendo io cosi sano, allegro, & contento, che mangio con appetito, e dormo quietamente, & di più li miei sentimenti sono tutti nella loro bontà, e perfettione, l'intelletto è più che mai netto, & purgato, il giudicio saldo, la memoria tenace, il cuor grande, & la voce, che suol'esser prima ad abbassarsi, a m'è inalzata, & fatta sonora, la onde son'astretto a cantare le mie orationi mattina, e sera ad alta voce, come già le diceua con sommessa, e bassa. E tutti questi sono certi & veri inditij, e segni, che li miei humori sono buoni, & che non si possono consumare se non con tempo, come concludono tutti quelli che mi praticano; Oh che vita gloriosa sarà questa mia essendo piena di tutte le felicità, che si ponno goder in terra, & anco essendo (come in vero è) libera dal bestial senso ilqual è scacciato dalla ragione per la lunga età, perche dou'è lei, al senso non vi può hauer luogo nè meno li suoi amari frutti, che sono le passioni, le perturbationi, & li tristi pensieri: Ne anco in me può hauer luogo il pensiero della morte, non vi essendo cosa alcuna sensuale. Nè la morte de'miei Nipoti, & altri parenti, ò d'amici mi può dar noia se non nel primo moto, ma subito e leuata; e meno mi può turbare il perdere di facoltà (come han veduto molti con grande loro ammiratione.) E questo solo auiene a chi vien vecchio per la via della vita sobria, e non per quella della forte complessione, & anco godono felicemente la sua vita, come fò io con continui solazzi, & piaceri, E chi non la goderebbe, non hauendo

in tal vecchiezza contrarietade alcuna; si come hanno quelli delle altre etade giouenili, che ne hanno infiniti, come si sà, & hora più chiaro dimostrerò, che questi miei nõ ne hanno alcuna. Il primo de'quali solazzi è il giouare alla sua cara patria: oh che glorioso solazzo è questo, del quale infinitamente, ne godo con dimostragl'il modo, che vi è per conseruar la sua così importante laguna, & porto, si che non possi atterarse se non passati migliara di anni; per la qual cosa Venetia conseruara il marauiglioso, & stupendo nome di Città Vergine, com'è, non essendone altra al mondo; & oltra aggrandirà il grande, & alto suo pronome di Regina del mare, questo io godo, & non vi manco niente. Vn'altro poi ne godo, dimostrando ad essa Vergine, & Regina, il modo, che vi è per farla abbondantissima di vittuarie con il ridurre campi inutili a grande vtilitade, si di paludi, come di campagne aride, con grande auanzo oltra la spesa. E quest'altro solazzo godo, che non ha contrario alcuno, il qual'è che io dimostro come Venetia si può far più forte, se ben è fortissima, & insepugnabile; più bella, se ben è bellissima, più ricca, se ben è ricchissima, & di miglior aere, se ben è di perfetto. Questi tre solazzi tutti fondati sopra il giouare, io con grã contentezza godo. E chi è colui, che a questi potesse trouar contrario alcuno, non ve ne essendo; Godo poi quest'altro, che hauendo perduto vna notabile quantità d'intrata: leuata a miei nipoti per mala fortuna, io con il pensier solo, che nõ dorme, & non con fatica corporale, se non poca di mente, hò trouato il vero, & infallibile modo di rifar tal dãno doppiamente, pel mezzo della vera, & lodeuole agricoltura. Vn'altro solazzo ancor godo, che'l mio Trattato, che composi della vita Sobria per giouare, io veggo, che gioua, come mi affermano alcuni a bocca, i quali dicono, che gli gioua grandemente, & poi si vede in fatto; & altri con lettere dicono, che la vita loro, dopò Dio, da me dipende. Ancora vn'altro solazzo io godo, che è scriuere di mia mano, percioche scriuo assai per giouare,

si in

si in architettura, come in agricultura. E godo poi vn'altro, ch'è il ragionare cô huomini di bello, & altro intelletto, dalli quali ancora in questa età imparo. Oh che solazzo è questo, che in questa età non vi si pone fatica allo imparare per cosa grande, alta, & difficile ch'ella si sia. E di più voglio dir, ancora che ad alcuni paia cosa impossibile, & che in alcun modo possa essere, che in questa età godo ad vn tratto due vite, l'vna terrena con l'effetto, & la celeste col pensiero, il quale hà virtù di far godere, quando è fondato sopra cosa, che si sia per douer godere, si come io sono certo, e sicuro, che goderò quella per la infinita bontà, & misericordia del grande Iddio. Godo adunque questa terrena, mercè della vita ordinata, & sobria, tanto grata a sua Diuina Maestà, per esser piena di virtù, & nimica del vitio. E godo (mercè di esso grande Iddio) la celestiale, che me la fà godere col pensiero, il quale mi hà leuato il poter pensar'ad altro, che a questa cosa, la qual tengo, & affermo per più che certa, & tengo, che questo nostro morire nô sia morire, ma vn transito, che fà l'anima da questa vita terrena ad vna celeste, immortale, & infinitamente perfetta, & non può essere altrimenti. E questo alto pensiero è tanto alzato, che non può più abbassarsi a cose mondane, e basse, come e al morir di questo corpo; ma solamente al viuer in vita celeste, e diuina, onde che io vengo a godere due vite. Nè questo tanto godere, ch'io fò hora in questa vita a me può dar col suo finire doglia alcuna, ma si ben gioia infinita, sendo questo suo finire vn dar principio ad vn'altra vita gloriosa, & immortale. E chi è quello, che possa hauer a noia vn tanto bene, e contento, come hauerò io, Laqual cosa auuenirebbe ad ogn'altro huomo, che tenesse la vita, che hò tenuta io, laquale si può tenere da ogn'vno, percioche io non son se non huomo, & non Santo, ma seruo di Dio, alquale tal vita ordinata molto piace; perche molti huomini si pongono alla santa, e bella vita spirituale, e contemplatiua piena di orationi: Oh se questi si mettessero ancora del tutto a seguire la

vita ordinata & sobria, quanto più grati si renderiano à Dio, & anco abbellirebbono il mondo, percioche tenuti in terra veri padri santi, come già erano tenuti quelli antichi, che pur tal vita sobria osseruauano, oltre alla spirituale; & similmente viuendo fino alla età di 120. anni, per virtù di Dio fariano anch'essi infiniti miracoli, come essi faceuano: & di più sempre fariano sani, contenti, & allegri; doue hora sono, per la maggior parte, mal sani, melanconici, & discontenti. Et perche alcuni credono queste cose esserli date per sua salute del grande Iddio, acciò facciano in questa vita penitenza delli errori, io dirò, che a mio giudicio s'ingannano, percioche io non posso credere, che Iddio habbia à bene, che'l suo huomo, ilquale tanto ama, viua amalato, melanconico, & discontento, ma anzi sano, allegro, & contento, perche anco in cotal modo viueuano li S. Padri, & si faceuano sempre migliori serui di sua Maestade, facendo tanti, e si belli miracoli, come si legge. Oh che bel Mondo, & godeuole sarebbe hora questo come all'hora, & anco molto più bello, perche hora vi sono molte Religioni, & monasterii, che non v'erano all'hora, nelli quali se fosse tenuta la vita sobria, vi si vederiano quantità di venerandi vecchi, a tal che saria vna marauiglia, nè per questo mancarebbono alla vita ordinata dalle sue Religioni, anzi la crescerebbono, poi che da ogn'vna Religione è conceduto per suo viuere il mangiar pane, bere del vino, & oltra de gli oui alcuna volta, & delle carni da alcuna, & oltre di questo le mine. stre di legumi, salatte, frutti, & torte di oui, li quali cibi molte fiate gli nuocono, & ad alcuni leuano la vita: ma perche gli sono conceduti dalli suoi ordini, gli vsano, pensando forse, che lasciandoli, fariano errore, ilche non fariano, anzi fariano gran bene, se passati li 30. anni, lasciassero quelli, & si mettessero a viuere con pane nel vino, & con panatella di pane, & oui con pane, & questa à la vera vita per conseruare l'huomo di trista complessione, & è vita più larga di quella ch'era tenuta dalli S. Padri anti-

antichi nelli deserti, i quali mangiauano solamente frutti saluatichi, e radici d'herbe, e beueuano acqua pura, e pur viueuano, come hò detto, lungamente, sani, allegri, e contenti. E così fariano questi de' nostri tempi, & insieme troueriano più facile la via di salir'al Cielo, che stà sempre aperto ad ogni fedel Christiano: percioche così il nostro Redentor Christiano lo lasciò quando là sù discese, venendo in terra a spargere il suo pretioso sangue per liberar noi dalla tirannica seruitù del Diauolo, e tutto questo per immensa sua bontade. Si che per concluder il mio ragionamento, dico, ch'essendo (com'è in vero) la lunga età piena, e colma di tante gratie, e beni: e di più essendo io vno di quelli, che li gode non posso mancare (non volendo mancar di carità) di render testimoniãza, e far ad ogn'vno pienissima fede, che molto più godo di quello, ch'hora scriuo, e che la cagione del mio scriuere altro non è, se non affine, che vedendo vn tanto bene, il quale prouiene da questa lunga etade, ogn'vno si disponga d'osseruar questa tanto lodata vita ordinata, e sobria Per la quale di continuo me ne vò gridando, viuete, viuete, accioche siate migliori serui di Dio.

LETTERA SCRITTA
DAL SIGNOR
LVIGI CORNARO,
AL REVERENDISSIMO BARBARO
Patriarca Elletto di Aquileia.

REVERENDISSIMO SIGNORE.

VEramente, che l'intelletto dell'huomo tiene alquanto del diuino, e diuina cosa fù quella quando trouò il modo del potere, scriuendo, ragionare con vn altro lontano. Fù poi cosa in tutto diuina quella della Natura, che volse che vno così lontano potesse vedere l'altro con gli occhi del pensiero, si come io vedo voi Signor mio: E con questa vi ragionarò cose piaceuoli, e che molto giouano; è ben vero, che sarà tal ragionamenti sopra cosa altre volte ragionata, ma non in questa età di 91. anno; onde io non posso mancare, perche più che a me moltiplicano gli anni, la mia prosperità più si augumenta: effetto, che fà stupir ogn'vno: Et io, che sò da quale cagione procede, sono astretto a dimostrarla, e far conoscere, che si può possedere vn Paradisso terrestre dopò l'età delli 80. anni; ilquale possedo io, ma non si può possedere se non con il mezo della santa Continenza, della virtuosa vita sobria, amate molto dal grand'Iddio, perche sono nemiche del senso, & amiche della ragione: hor Signore per ragionare, vi dico, che in questi giorni furono da me molti Eccellenti Dottori di quelli, che leggono in questo studio, si Medici, come Filosofi, informatissimi della mia età, e del viuer mio, e costumi: sapendo com'era pieno d'allegrezza. di sanità, e che tutti gli miei sentimenti erano in perfettione: e di più

la

la memoria, il cuore, l'intelletto, & anco insino alla voce, & denti; & oltra sapeuano, che io scriueua di mia mano otto hore al giorno Trattati per giouare al mõdo, & molte altre hore passeggiaua, & altre cantaua. O Signore; quanto è fatta bella la mia voce, che se mi vdiste cantare le mie orationi, aggiuntoui il suono della lira, come faceua Dauid. vi certifico, che ne haueresti gran solazzo. tanto io canto sonoramente. Et oltra quanto haueuano detto li sopradetti, replicauano, che per certo era cosa marauigliosa il tanto mio scriuere; & sopra materie d'intelletto, e di spirito. Del che, Signore, è cosa incredibile dell'appiacere, & contento marauiglioso, ch'io godo di questo scriuere; ma sendo il scriuer mio, per giouare, da voi Signore potete comprendere di che grãdezza sia il mio solazzo. Dissero poi alla fine, che io non poteua essere tenuto per vecchio essendo le mie operationi da giouane, & nõ come quelle delli altri vecchi, che come sono peruenuti alli 80. anni, sono tutte da vecchissimi; & oltra chi è difettoso di fianco, & chi di altro male, & per liberarsi sono sogget ti a con inue pitole, e fontanelle, & medicine, con simili impazzi, che veramente danno grande noia; & pur se vi è qualch'vno, che non habbia infermità, patisce poi nelli sentimenti, ch'è ò nel vedere, ò nell'vdire, ò in vno delli altri, ch'è non poter caminare, ò le mani gli tremano: & se ne fusse vno libero dalli sopradetti contrarij, non ha la memoria in perfettione, nè il cuore, nè l'intelletto, ne viuerebbe allegro, contento, & piaceuole, come fo io. Ma che oltra tante gratie, che io ne possedeua, vna estrema era, la quale li faceua stupire, perch'è tutto fuora di natura, ch'io possa tenermi viuo già L. anni cõ l'estremo contrario, ch'è in me, ch'è molissimo, alquale non si può prouedere, perch'è naturale, & è proprietà occulta inserta nel mio corpo dalla Natura, & è, che ogni anno come entra Luglio insino per tutto Agosto, quelli due mesi non possa beuer vino, sia di qual sorte di vua si voglia, & così vino di qual paese si voglia, ilquale vino, oltra che a tal

tempo

tempo si fa tutto contrario, e nemico del gusto mio, mi nuoce allo stomaco; tal che perdendo il mio latte, che veramente è latte del vecchio il vino; e non hauendo modo di beuere, perche l'acque alterate, e preparare, non possono hauere la virtù del vino; non mi giouano laonde non hauendo, che beuere, essendo lo stomaco disconcio, non posso mangiare se non pochissimo, e questo poco mangiare, e non hauer vino mi riduce dopò mezo Agosto in vna estrema debolezza mortale, nè a me gioua brodo di capone consumato, nè altro rimedio, talche per debolezza mi riduco insino alla morte, e per non altro male, se non per pura debolezza; e ch'essi concludeuano, che se il vino nuouo, c'hò sempre preparato al principio di Settembre tardasse, che sarebbe cagione della mia morte; ma più, stupiuano, che tale vino nuouo hauesse virtù di ritornarmi in due ò trè giorni la prosperità leuatami dal vino vecchio, si come haueuano veduto in questi giorni, cosa, che non si crederebbe da chi non la vedesse. E molti anni continui (diceuano) si come alcuni di noi Medici l'habbiamo veduto, e già X. anni giudicato, ch'era cosa impossibile, che potesse viuere al più vn'anno ò due, con così mortale contrario, augumentando gli anni; e pur vediamo, che quest'anno hauete hauuto meno debolezza, Questa cosa, e tante altre gratie, che si ritrouano in me, gli haueuano astretti a conchiudere, che tante gratie ridotte in vna, era stata gratia speciale in me, concedutami nel nascere dalla Natura, ò da i Cieli, e per prouare questa sua conclusione per buona, che è falsa, (perche non è fondata sopra ragioni, e fondamenti fermi, ma sopra sue opinioni) furono sforzati a dire di bellissime, & alte cose, con vna estrema eloquenza. Per certo Signore la eloquenza hà grande forza in huomo d'alto intelletto, e tanta, che fà credere, che quello, che non è, ne possa essere, che pur sia. Io hebbi, vdendogli, vn grande appiacere, e solazzo, che veramente è grande solazzo l'vdire vn simile ragionamento da simili. Vn'altro appiacere pieno di con-

tento hebbi all'hora considerando, che la lunga età con la esperienza hà forza di fare vno non dotto, dotto; perche è essa vero fondamento delle vere scienze; e che io con tal mezo sapeua, che la conclusione sua era falsa. Sìche vedete Signore come gl'huomini s'ingannano nelle sue opinioni, quando non sono fondate sopra fondamenti reali. Et io per sgannarli, e per giouarli, gli risposi, che la sua conclusione era falsa, come gli farei vedere in fatto, che la gratia, ch'è in me, non è speciale, che è generale, & ogni huomo la può godere; ma perche io sono se non simplice huomo, come sono tutti gl'altri composto delli quattro elementi, e che hò oltra l'essere, e viuere; il senso l'intelletto, e la ragione, e con l'intelletto, e ragione nasce ogni huomo: perche il grand'Iddio ha voluto, che'l suo huomo, che tanto ama, habbia questi beni, e gratie di più delli animali, che hanno se non il senso, acciò, ch'esso huomo possa con tali beni, e gratie conseruarsi sano lungamente: talche la gratia è vniuersale conceduta da Dio, e non dalla Natura, ò da i Cieli; ma l'huomo mentre, che è giouine, perche è più sensuale, che ragioneuole, seguita il senso; & essendo poi peruenuto all'età di XXXX. ò L. anni, debbe pur sapere, che all'hora è giunto alla metà della vita con fauore della giouentù, e dello stomaco giouine, fauori naturali, che gl hanno dato fauore al montare: ma ch'è per dismontare verso la morte con disfauore della vecchiezza; e che la vecchiezza è contraria alla gioventù, sì come è contrario il disordine, dell'ordine: la onde è necessario di mutare vita nel suo mangiare, e bere, dalli quali dipende il viuer sano, e lungamente, & essendo stata vita sensuale, e senza ordine la prima, che la seconda sia ragioneuole con ordine, perche senza ordine niuna cosa si può conseruare; e meno dell'altre la vita dell'huomo, sì come si vede in fatto, che il disordine nuoce, e l'ordine gioua; & è cosa impossibile in natura, che colui, che vuole cõtentare il gusto, e l'appetito, non faccia disordine; & io per non fare disordine (peruenuto all'età matura) mi posi

alla

alla vita ordinata,e sobria:vero è;che al leuarmi dalla non sobria hebbi difficoltà : e per leuar la prima , pregai Dio, che mi concedesse la sua virtù della continenza , sapendo, che quando vn'huomo vuol fare vna bella impresa,che sà, che la può fare , ma con difficoltà pur la può facilitare , deliberandosi ostinatamente di volerla fare,e la fà: così mi deliberai io; onde mi posi a poco a poco leuarmi della vita disordinata ; e così a poco a poco a mettermi all'ordinata ; e con tali modi mi posi alla vita sobria : talche dapoi a me non è stata di noglia se bene fui astretto a tenere tal vita strettissima alla qualità, e quantità delli cibi, e vini, sēdo io come sono di tristissima complessione; ma gli altri, che sono di buona, possono mangiare di molte altre sorti, e qualità di cibi,e maggior quātità,e così beuere vini: la onde se ben la sua sarà vita sobria,nō però ella sarà vita stretta come la mia, ma larga . Et vdite le mie ragioni di quelli,e veduti li fondamenti, tutti conchiusero, che quanto io haueua detto,tanto era:ma vno più giouine,disse,che concedeua,che la gratia fosse vniuersale,ma ch'io almeno haueua hauuto questa gratia speciale di poter facilmente leuarmi da vna vita,e ponermi all'altra;cosa,ch'esso trouaua per esperiēza fattibile,ma difficilissima a lui, sì come a me è stata . Io gli risposi, c'essendo huomo come lui , ch'ancora è stata a me difficile; ma che non è cosa honesta,il lasciar di fare vna impresa bella , per difficoltà , perche più, che hà difficoltà , più acquista honore , e fa cosa più grata a Dio; perche esso desidera , che si come ha instituita la vita all'huomo di molti anni, ch'ogn'vno li peruenghi: sapendo, che come l'huomo passa l'età delli 80.anni , che è liberato in tutto dalli amari frutti del senso , e pieno di quelli della santa ragione: talche a forza li vitij, e li peccati si lasciano : e però esso Dio desidera, che lungamente si viua : & hà ordinato , che colui , che viue al suo termine naturale sopradetto , che finisca la sua vita senza male per risolutione , ch'è vn fine naturale, & vn'vscire d'vna vita mortale,per entrare in vna immortale,come auenirà a me:

e son

e son certo, che morirò cantando le mie orationi: nè hora a me dà noia l'orrendo pensiero della morte; se ben sò che per la lunga età sono prossimo a quella, pensando, che nacqui per morire, e che tanti sono morti in minor età della mia; nè meno mi dà noia l'altro pensiero compagno del sopradetto, che è il timor delle pene, che si patiscono per li peccati dopò morte: perche io son buon Christiano, e sono astretto a credere, che sarò liberato da quelle, per virtù del sacratissimo sangue di Christo, che volse spargerlo, per liberare noi suoi fedeli Christiani da tali pene. O che bella vita è la mia, ò che felice fine sarà il mio. E dette da me le sopradette cose; il giouine non replicò altro, se nō che disse, ch'era determinato di mettersi alla vita sobria, per fare vn tanto auanzo, come haueua fatto io: ma che ne haueua fatto vn'altro molto importante, che sì come haueua vna gran voglia per lo suo inuecchiare, che hora desideraua d'inuecchiare tosto, per tosto poter godere la godeuole età vecchia. Il gran desiderio, Reuerendiss. Sig. che io haueua di ragionare con voi, mi hà sforzato d'esser lungo, esforzami di ragionare ancora, ma poco. Signore vi sono alcuni molto sensuali, i quali dicono, ch'io hò gettato uia il tempo, e la fatica, à comporre il Trattato, e gli altri discorsi della vita sobria, acciò, che la si tenga; perche è cosa impossibile a farla; la onde tal Trattato sarà vano come quello della Republic. di Platone, che s'affaticò in scriuer cosa, che non si poteua fare, onde conchiudono, che'l suo Trattato è vano; e che così sarà il mio. Di questi io molto mi marauiglio, che pur veggono nel Trattato, c'hò tenuta la vita sobria molti anni auanti, che la scriuessi, nè l'hauerei scritto, se non hauessi veduto prima, ch'ella era vita, che si poteua tenere; & anco conosciuto, che giouaua grandemente; ch'era vita virtuosa, & essendoli io obligato, fui astretto a scriuere, acciò, ch'el la fusse conosciuta per quella, che è; e sò, che molti, visto il Trattato s'hanno posti a tale vita; e per lo passato, come si legge, molti l'hanno tenuta; talche la oppositione, che cade in quello

della Republica non cade nel mio della vita sobria. Ma a tali sensuali nemici della ragione, & amici del senso, stà bene, se mentre procurano di satiare ogni lor gusto, & appetito: incorrono in trauagliose infermità, e bene spesso auanti tempo s'incontrano nella morte.

IL FINE.